N°321 - 4€ - SEPTEMBRE 2012

MIEUX VIVRE SA VIE

WWW.PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

RENTRÉE SCOLAIRE
Les 5 qualités d'un « bon » prof

CÉCILE DE FRANCE
« Je ne suis pas si forte que ça »

Avez-vous besoin d'être « **normal** » ?

MÉTHODE AUTOTIPI
« J'ai appris à dominer mes peurs »

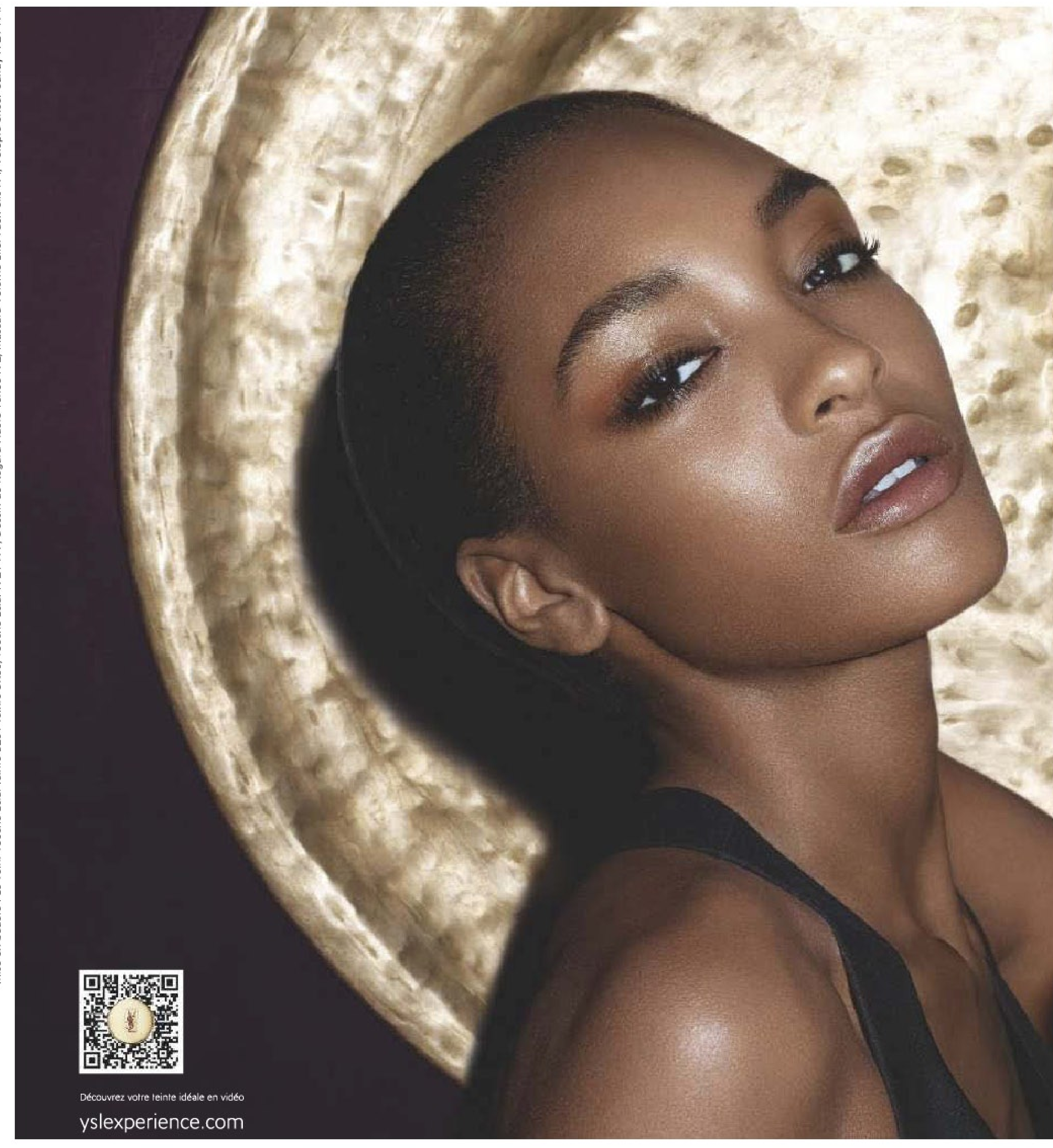
LE BIO, NOS ENFANTS ET NOUS

TEST Quel **lien inconscient** avez-vous avec votre patron ?

Les signes de l'**amour naissant**

DOSSIER
Prendre sa vie en main

M 01751 - 321 - F: 4,00 €


Mise en beauté : Le Teint Touche Éclat teinte B20 / teinte BR60, Touche Éclat N°2 / N°7, Dessin du Regard Haute Tenue N°2, Mascara Volume Effet Faux Cils N°1, Volupté Sheer Candy N°2 / N°1.
Découvrez votre teinte idéale en vidéo
yslexperience.com
YVES SAINT LAURENT


LA LUMIÈRE MAGIQUE DE TOUCHE ÉCLAT DANS UN FOND DE TEINT
LE TEINT TOUCHE ÉCLAT
FOND DE TEINT LUMIÈRE RÉVÉLATEUR D'EXPRESSION – PERFECTION EFFET SANS MATIÈRE
Infusée dans un fluide effet sans matière, la lumière magique cible les zones d'ombre et rehausse les reliefs. Sa texture perfectrice sans poudres opacifiantes unifie et efface les imperfections, sans aplanir les volumes naturels du visage. Existe en 16 teintes.
YVES SAINT LAURENT


CARITA
PARIS
Révélez votre beauté
VISAGE - CORPS - CHEVEU
Depuis 60 ans, CARITA est synonyme à travers le monde de beauté, de luxe et d'élégance.
Au commencement, il y avait deux soeurs, Rosy et Maria CARITA, réunies autour d'une seule et même passion : celle de transformer et sublimer les femmes. Très vite, elles créent leur premier produit de beauté révolutionnaire, le FLUIDE DE BEAUTÉ 14, une huile sèche ultra-fine qui nourrit et satine la peau et les cheveux. Véritable emblème de la Beauté Globale, ce soin reste à ce jour toujours inégalé.
CARITA
PARIS

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

sommaire

septembre 2012

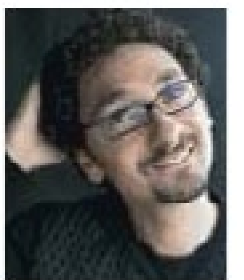


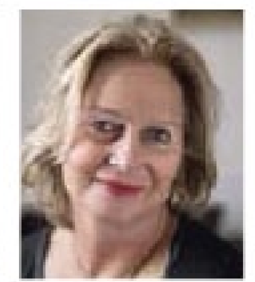
Couverture : Pascal Ito pour Psychologies

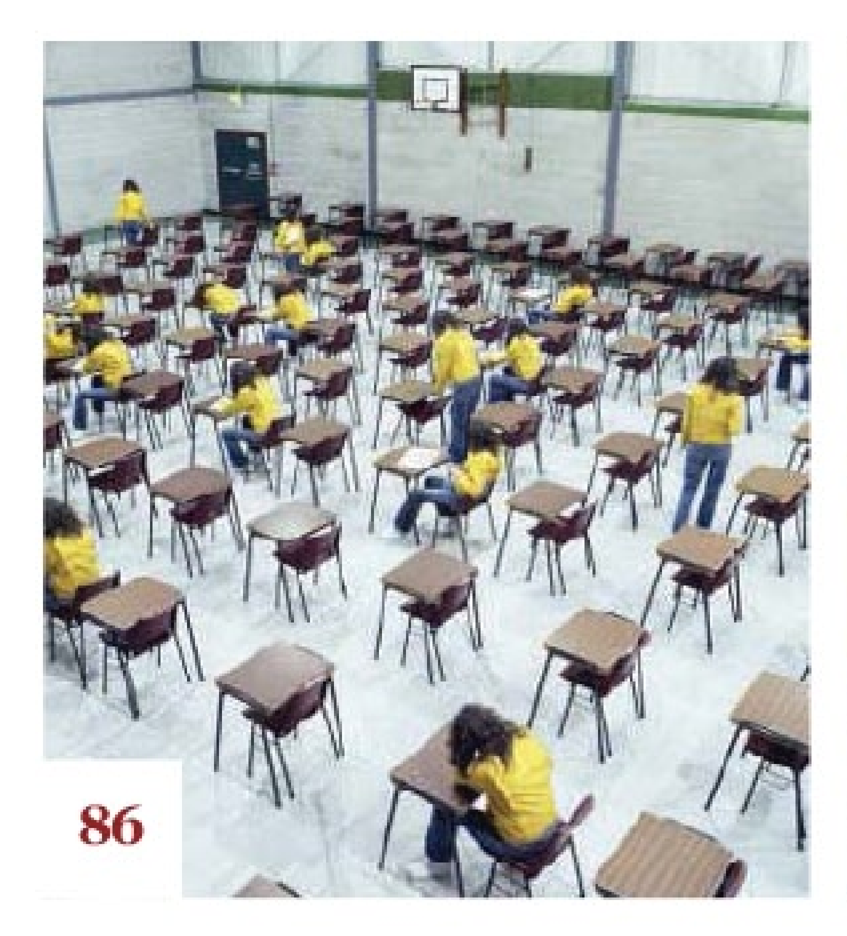
Coiffure : Mickaël Jauneau/Aurélien Maquillage : Catherine Bruchon


50

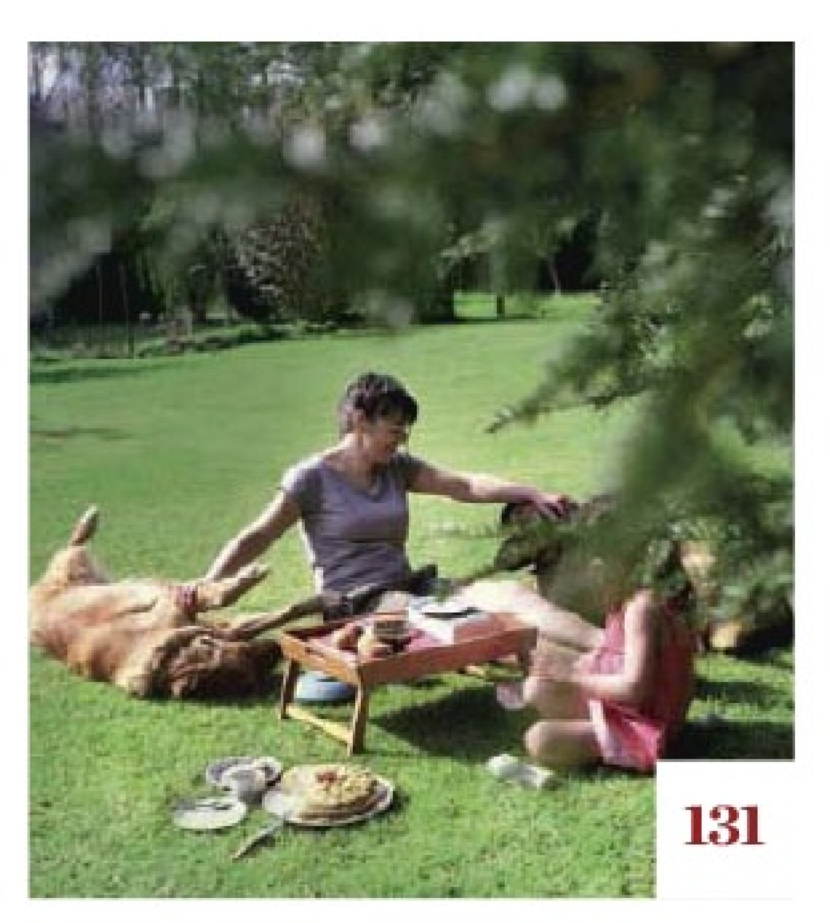
NOS CHRONIQUEURS







86


104


131



Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, une tendance… Sur France Info et France-Info.com.

Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque Psychologies magazine *» ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de* Psychologies *pour une marque. Ce numéro contient un échantillon collé Yves Saint Laurent sur les exemplaires France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart posé Milan sur une sélection d'exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart posé* Ça m'intéresse *sur une sélection d'exemplaires abonnés (éditions grand format et format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.*

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Rédactrices en chef adjointes : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com, Anne Laure Gannac (83 42) annelaure@psychologies.com, Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com

Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com

Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Belinda Cannone, Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Pierre Rabhi, Charles Rojzman, Voutch

Collaborateurs : Christine Baudry, Laurent Bègue (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël (83 45), Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet, Anne B. Walter (magazine) ; Safia Bouda (SR)

Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com

Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com

Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com

Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com
Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com

Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Directrice de promotion : Nicole Frêné (83 77) nicole@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Stéphanie Rollin (73 69)
Chef de fabrication : Alain Bonis (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.com 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret
Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : septembre 2012 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement :**
  – Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  – Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – BP 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

• Publicité magazine

Directrice commerciale : Véronique Dusseau (92 90) veronique.d@psychologies.com
Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99) andrea@psychologies.com, Floriane de La Villarmois (92 97) floriane@psychologies.com, Frédérique di Manno (83 62)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96) MarieAnge.Leite@Lagardere-Pub.com

• Publicité Internet

Directrice commerciale : Véronique Dusseau (92 90) veronique.d@psychologies.com
Directrice de publicité : Élodie Dratler (92 95) elodie@psychologies.com
Directrice de marques : Pom Madendjian (82 81) pom@psychologies.com
Planning : Djouhra Boudjema (92 88) djouhra@psychologies.com

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Directrice commerciale : Régine Pacail (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrice de clientèle Thérapies : Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com
Directrice de clientèle Bien-être : Alice Cohen (76 40) alice@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Italie
Hearst Magazines Italia. Viale Sarca, 235. 20126 Milano. Tél. : +39 02 66 19 100.
Rédactrice en chef : Lucia Rappazzo **Directeur de la régie :** Claudio Brenna
Directrice commerciale : Laura Giovanozzi

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L. Edificio Planeta. Av. Diagonal 662-664. 08036 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73. **Directeur général et commercial :** Tim Parfitt **Rédactrice en chef :** Raquel Gago

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures. 431 d, chaussée de Louvain. 1380 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90.
Éditeur : Bernard de Wasseige **Rédactrice en chef édition francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef édition flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Hearst UK. 64, North Row. W1K7LL London. Tél. : +44 20 7150 70 00. **Président :** Arnaud de Puyfontaine **Rédactrice en chef :** Louise Chunn **Directrice de la régie :** Judith Secombe

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media. 31 b, Shabolovkaya street. Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 3910. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva
Éditrice et directrice commerciale : Anna Klopova

Psychologies Chine
Capital Land Tower, Jia 6 #1601. Jian Guo Men Wai av. Chao Yang district. Beijing 100 022.
Tél. : +86 10 8567 6688. **Président :** Victor Visot **Rédactrice en chef :** Sophie Wang
Directrice commerciale : Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Dannie Fu

Psychologies Roumanie
Ringier Romania SRL. B-dul. Dimitri Pompeiu 6, sector 2. Bucuresti.
Tél. : +40 21 203 09 53. **Président :** Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa
Directeur de la publicité : Cezar Burlan

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications. Benaki 5 str. 15238 Chalandri. Athens.
Tél : +30 210 60 62 500. **Editrice :** Maria Bobola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakaina **Directeur commercial :** Ioannis Pappas

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €.
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse







10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™



Interdire la prostitution, et après ?

En annonçant, en juin, que l'un de ses objectifs était d'abolir la prostitution, la ministre des Droits des femmes, Najat Vallaud-Belkacem, a rouvert un débat vieux comme le plus vieux métier du monde. L'intention est bonne et courageuse : faire disparaître de notre société un recours à la plus sombre des misères, à la plus violente des exploitations, celle du corps humain. Évacuons du débat la prostitution « volontaire », celle d'hommes et de femmes qui ont choisi d'user de leur corps comme d'un bien qu'ils se donnent le droit d'utiliser à leur gré. Ceux-là revendiquent une liberté qu'il n'est pas question de remettre en cause, même s'il serait intéressant de se pencher sur l'histoire personnelle qui les a conduits à faire commerce de leur intimité. Mais parlons de l'immense majorité de ceux qui n'ont pas choisi. Qui ne trouvent pas d'autre voie pour survivre. Soit pour des raisons économiques, soit pour des raisons de soumission à la violence de véritables mafias du sexe. Ceux-là sont victimes, au premier chef, d'une croyance largement répandue : la sexualité masculine serait irrépressible et, donc, il serait légitime que tout s'organise pour la satisfaire.
Tant que l'on continuera de considérer que les pulsions sexuelles masculines ne peuvent se maîtriser, qu'elles doivent s'exprimer coûte que coûte – dans le consentement réciproque pour le meilleur, dans l'achat de services sexuels ou dans le viol pour le pire – et qu'il en va de la nature masculine comme de sa santé, rien ne changera. Pour de nombreux psychanalystes et sexothérapeutes – sans compter un certain nombre d'hommes, heureusement ! –, ce postulat est faux. L'homme, pas plus que la femme, n'a « besoin » de sexe au sens vital du terme. C'est donc par l'éducation qu'il est nécessaire de commencer le travail.
Et d'affirmer que, non, les femmes ne sont pas du « matériel » – ainsi que l'écrivait Dominique Strauss-Kahn dans ses SMS – destiné à recevoir, de gré ou de force, un sperme masculin qui, s'il n'était pas déversé, engendrerait souffrances, maladies, violences. Et qu'utiliser le corps d'un autre contre argent est un abus de pouvoir.
Pour accompagner ce discours éducatif, il est fondamental de lutter contre cette croyance et tous les systèmes d'expression qui l'entretiennent. **La publicité, par exemple. Qui met en scène le corps des femmes comme s'il s'achetait, au même titre que le produit qu'il met en scène.** Qui ne se souvient pas de l'affligeant slogan publicitaire : « Il a la voiture, il aura la femme[1] » ? Il se dépense des millions d'euros pour exciter les pulsions sexuelles et surfer sur les besoins qu'elles sont censées créer. La société libérale a érigé le sexe en valeur marchande et la prostitution en idéal de vie, voire en ultime ascenseur social. Il n'est qu'à voir la jeune Zahia[2], propulsée icône des branchés. Tant que la lutte, dès le plus jeune âge, contre cette marchandisation tous azimuts du corps humain n'aura pas été imposée, un appareil législatif contraignant ne fera qu'engendrer un marché noir, une aggravation du sort des plus démunis et un accroissement du pouvoir des plus forts. Et c'est la liberté sexuelle de chacun d'entre nous qui a tout à y perdre.

1. Publicité pour Audi en 1993.
2. Zahia Dehar a reconnu avoir eu des relations sexuelles tarifées avec des footballeurs de l'équipe de France, alors qu'elle était mineure.

*Violaine Gelly est rédactrice en chef de *Psychologies magazine*, violaine@psychologies.com.

BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

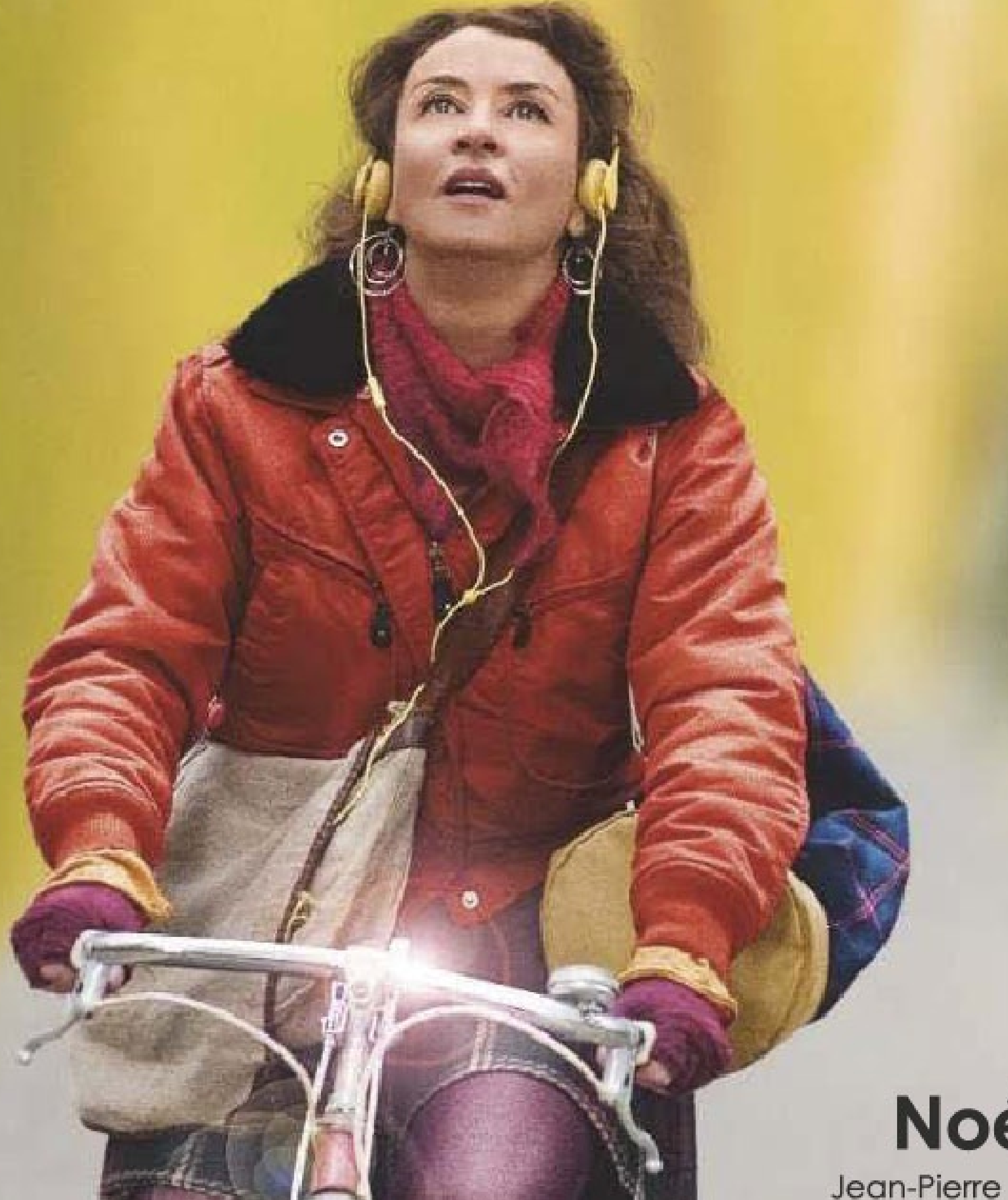
GAUMONT PRÉSENTE

UN DES PLUS BEAUX FILMS DU FESTIVAL DE CANNES
LES INROCKS.FR

HILARANT ET BOULEVERSANT
STUDIO CINÉ LIVE ★★★★

ÉCLATANTE COMÉDIE
LE MONDE

Camille Redouble



12 SEPT

QUINZAINE DES RÉALISATEURS
Société des réalisateurs de films
CANNES 2012

Un film de
Noémie Lvovsky

Jean-Pierre **Léaud** Mathieu **Amalric** Anne **Alvaro** Riad **Sattouf**

Noémie **Lvovsky** Samir **Guesmi**
Judith **Chemla** India **Hair** Julia **Faure**
Yolande **Moreau** Michel **Vuillermoz**
Denis **Podalydès** Vincent **Lacoste**

SCÉNARIO, ADAPTATION, DIALOGUES DE NOÉMIE LVOVSKY
FLORENCE SEYVOS MAUD AMELINE PIERRE-OLIVIER MATTEI
PRODUIT PAR JEAN-LOUIS LIVI ET PHILIPPE CARCASSONNE

IMAGE JEAN-MARC FABRE (AFC) SON OLIVIER MAUVEZIN SYLVAIN MALBRANT STÉPHANE THIÉBAUT DÉCORS FRÉDÉRIQUE ET FRÉDÉRIC LAPIERRE COSTUMES MADELINE FONTAINE (AFCCA-EFA) MONTAGE ANNETTE DUTERTRE MICHEL KLOCHENDLER MUSIQUE ORIGINALE GAËTAN ROUSSEL JOSEPH DAHAN DIRECTRICE DE PRODUCTION ANGELINE MASSONI PREMIÈRE ASSISTANTE ELSA AMIEL PRODUCTEUR ASSOCIÉ FRANÇOIS BOESPFLUG UNE COPRODUCTION F COMME FILM CINÉ@ GAUMONT FRANCE 2 CINÉMA AVEC LA PARTICIPATION DE CANAL + CINÉ + FRANCE TÉLÉVISIONS AVEC LE SOUTIEN DU CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE ET AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION ILE-DE-FRANCE EN ASSOCIATION AVEC LA BANQUE POSTALE IMAGE 5 & MANON 2

LE CERCLE NOIR POUR ATLANTIC

ciné-@ CANAL+ CINE+ CNC Manon2 Gaumont

4 Télérama' Le Monde

LE MEILLEUR DU CINEMA SUR
CANALPLUS.FR

PSYCHOLOGIES





www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Les Joies du monde moderne
(Le Cherche Midi, 2011).



- C'est vraiment adorable :
" Réussir ses obsèques pour les Nuls " !



Claude Halmos est psychanalyste, auteure de *Parler, c'est vivre* (NiL, 1997), de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, 2010 et 2011) et de *Dis-moi pourquoi* (Fayard, 2012).

ÉCRIVEZ-LUI
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies
Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Puis-je persuader mes parents d'être plus laxistes à mon égard ?

J'ai 19 ans. Je suis l'aînée d'une fratrie de cinq enfants dans une famille très religieuse. Je dois demander la permission pour tout. Comment rendre mes parents plus laxistes sur certains sujets ? Julie, Tours

Laxistes ?… Il est intéressant que vous utilisiez ce mot, car il désigne en français des gens qui font preuve d'une tolérance excessive. Or vous ne demandez à vos parents aucune tolérance excessive. Vous leur demandez seulement d'avoir les mêmes exigences que la majorité des parents, des exigences normales. Pourquoi devriez-vous raisonner à partir de leurs critères ? Vous avez 19 ans, vous êtes donc, pour la société, majeure, c'est-à-dire apte à faire (dans les limites des lois existantes) tout ce que vous souhaitez. Or, loin de reconnaître cette majorité, vos parents vous infantilisent et vous interdisent ce que les autres jeunes gens de votre âge font déjà depuis très longtemps : vous promener seule, voir des amis, voyager (inenvisageable, même pour cent kilomètres !). Et ils ont été jusqu'à vous contraindre à faire des études que vous ne vouliez pas car celles que vous souhaitiez vous auraient obligée à changer de ville. Vous ne pourrez, disent-ils, les quitter que pour vous marier (et ils ont l'intention, je le suppose, de choisir eux-mêmes votre mari…). **Mais pourquoi acceptez-vous cela ? Vos parents vivent manifestement en dehors de la réalité** et, utilisant une vision rétrograde de la religion comme alibi, entendent faire vivre leurs enfants (et surtout leurs filles) comme on vivait il y a plusieurs siècles. Cette vie est en train de vous détruire (pas d'amis ni de petit ami). Et de détruire votre avenir : vous faites des études qui ne vous plaisent pas et qui vont vous conduire à un métier dont vous ne voulez pas. Il faut arrêter cela. Vos parents sont malades, Julie, et vous n'avez pas le temps de les soigner. Trouvez un « psy » qui vous aide et partez. Vous ne pouvez pas rester plus longtemps dans cette prison.

Comment aider ma fille à accepter la nouvelle compagne de son père ?

Ma fille a 4 ans. Je suis séparée de son père depuis un an et il la voit chez ses parents. Il vient de lui présenter sa nouvelle compagne, avec qui il vit. Elle la rejette et refuse de dormir chez eux. Que devons-nous faire pour qu'elle vive la situation au mieux ? **Hélène,** Strasbourg

Votre fille a déclaré « qu'elle ne voulait pas de nouvelle maman ». Cela prouve qu'elle manque de repères. La nouvelle compagne de son père ne sera jamais sa nouvelle maman car on n'a qu'un père et une mère. Et elle a besoin pour le comprendre qu'on lui explique clairement la conception des enfants, le rôle de chaque parent dans cette conception, la grossesse, l'accouchement. Cette femme est l'amoureuse de son père comme vous avez été son amoureuse. Car, avant d'être des parents, son père et vous avez été des amoureux. Ces amoureux, aujourd'hui, ne s'aiment plus assez pour vivre ensemble, mais ils restent ses parents. Elle sera toujours votre fille aînée et celle de son père. Mais elle ne sera jamais, ni pour l'un ni pour l'autre, une amoureuse, c'est interdit. Précision importante car votre fille peut rejeter la compagne de son père parce qu'elle rêve (inconsciemment) de prendre sa place. Mais elle peut le faire aussi parce qu'elle a peur que vous soyez jalouse ou parce qu'elle subit l'influence de membres de la famille. Il faut enfin lui rappeler sa place : ce n'est pas aux enfants de choisir les conjoints de leurs parents. Votre fille a le droit de ne pas aimer la femme de son père, mais, à partir du moment où celle-ci se conduit en adulte responsable, elle n'a pas à refuser de la voir.

Dois-je autoriser mon compagnon à revoir son enfant ?

Mon compagnon a eu une fille avec une femme qu'il a quittée alors qu'elle était enceinte. Je déteste cette enfant parce qu'elle déstabilise notre couple. Il ne la voit donc plus. Dois-je lui permettre de la revoir ? Noémie, Narbonne

Je ne sais pas, Noémie, quelle est votre histoire et quelle a été votre enfance, mais elles vous ont sans doute laissée sans repères, car ce que vous me racontez est effarant. Vous rencontrez en effet un homme. Bonheur pendant quelque temps, puis rien ne va plus. Séparation. Il rencontre aussitôt une autre femme et elle est enceinte au bout de deux mois, mais il s'en « débarrasse », dites-vous (!), pour vous rejoindre, et cela vous réjouit car il le fait « pour votre bonheur ». Cependant, l'enfant naît, il s'investit dans la relation et la mère l'y encourage. Vous en prenez ombrage, faites des scènes et, pour ne pas envenimer votre relation, votre ami renonce (depuis cinq mois) à voir sa fille. Est-ce que vous vous rendez compte, Noémie, que tout cela est fou ? Vous êtes en effet en guerre avec… une petite fille de 8 mois que vous accusez « d'être née pour déstabiliser votre couple » (comme si elle avait décidé d'apparaître sur terre pour vous nuire). Et avec sa mère qui, bien sûr, ne vous porte pas dans son cœur puisque le père de son enfant l'a quittée pour aller vivre avec vous. Et manifeste son ressentiment en refusant qu'il réponde, quand il est avec sa fille, à vos appels téléphoniques. On pense ce que l'on veut de cette femme, mais quel besoin avez-vous, alors que vous vivez avec lui, d'appeler votre ami à ce moment-là ? On peut se le demander. D'autant que, absorbée par ces querelles entre femmes et fille, vous ne vous posez aucune question sur cet homme qui accepte d'avoir un enfant avec une femme qu'il connaît à peine, la quitte quand elle est enceinte et accepte de ne plus voir son enfant parce que ça vous déplaît ! Si tout cela ne concernait que des adultes, ce ne serait pas grave : chacun choisit sa vie. Mais cela concerne aussi une petite fille de 8 mois dont on est en train de gâcher l'enfance. Pourriez-vous retrouver suffisamment vos esprits pour vous en rendre compte ?

Pourquoi un accident de voiture bloque-t-il ma sexualité ?

À 13 ans, un garçon de 17 ans m'a fait subir une violence sexuelle. J'ai aujourd'hui 19 ans, je vis depuis trois ans avec mon ami et tout allait bien, mais, à la suite d'un accident, notre vie sexuelle est devenue un enfer. Sophie, Albi

En janvier 2011, vous avez été, Sophie, renversée par une voiture. Vous avez eu une fracture du bassin et plusieurs mois d'immobilisation. Mais vous avez « pris sur vous et fait bonne figure ». Ce que vous aviez déjà fait à 13 ans après avoir subi une agression sexuelle de la part d'un garçon de 17 ans, « amourette de vacances qui a attendu, dites-vous, le dernier jour pour passer à l'acte ». Vous avez donc, si je comprends bien, été, à 13 ans, violée par un garçon à qui vous faisiez confiance. Je dis bien « violée ». Vous n'employez pas ce mot mais il faut l'employer, car il dit la gravité de ce qui vous est arrivé : le viol est, pour la loi, un crime, et les violeurs relèvent des assises. Vous avez supporté dans le silence ce traumatisme majeur et vous vous en êtes en apparence remise. Mais en apparence seulement, car, depuis l'accident, rien ne va plus : la sexualité vous fait peur et vous dégoûte. Cela n'a rien d'étonnant. L'accident que vous avez vécu constitue en effet un second traumatisme. **Il vous a fait revivre à nouveau le choc brutal, la surprise, la peur, et concerne de plus la même partie de votre corps que le premier : le bassin.** Il vous a en outre obligée à vous retrouver allongée et immobilisée. Autant d'éléments qui peuvent (parce qu'ils l'évoquent) vous avoir fait revivre, inconsciemment, ce viol que vous aviez voulu enfouir. Les symptômes qui affectent aujourd'hui votre sexualité sont d'ailleurs de ceux que nombre de femmes vivent après un viol. Il faut donc je crois sortir du silence et aller parler à un professionnel de ces deux traumatismes.

france info

Retrouvez la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos. La psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles… Sur France Info chaque samedi et sur france-info.com.



« Bonjour, tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

ÉCRIS-LUI
Psychologies
Claude Halmos
149, rue Anatole-France,
92534 Levallois-Perret Cedex
chalmos@psychologies.com.

Je n'ai plus confiance en moi, parce qu'un garçon rencontré sur Facebook m'a trompée.

Marie, 14 ans

Savez-vous, Marie, ce qui rend les histoires d'amour difficiles ? C'est le fait que l'on ne voit jamais l'autre tel (ou telle) qu'il (ou elle) est et qu'il ne nous voit jamais telle (ou tel) que nous sommes. Chacun projette sur l'autre une image. Et c'est encore plus vrai pour les femmes, qui cherchent bien souvent le prince charmant et croient l'avoir trouvé alors que leur partenaire ne cherche qu'une conquête, et même parfois une conquête de plus… Grand bazar donc, grand malentendu. Qui se trouvent heureusement, dans la vie réelle, limités parce que l'on peut, en le voyant vivre, découvrir qui est vraiment l'autre. Le garçon que l'on croyait génial et si gentil et que l'on voit tout à coup bousculer tout le monde à la cantine pour passer le premier, ça peut faire redescendre sur terre et, comme on dit, « ça calme » ! Or, sur Facebook, cette épreuve de réalité n'existe pas. Chacun met sa meilleure photo et présente la meilleure image possible de lui-même et… vogue la galère ! En route pour le rêve ! Ainsi, un garçon vous a séduite, vous avez accepté la relation (sans jamais le rencontrer, car votre mère s'y opposait), puis vous avez découvert qu'il en avait bien d'autres. Vous avez protesté, il vous a dit des choses peu aimables. Ce n'est pas sympathique et pas gai, je vous l'accorde. **Mais vous ne pouvez pas dire pour autant : « Je suis sortie avec un garçon et il m'a trompée. » Car vous n'avez vécu aucune relation réelle avec lui.** Vous avez vécu un rêve, un film. Le film s'est mal terminé et vous me demandez comment en sortir. En revenant à la réalité. Lâchez les écrans, Marie, et trouvez un garçon avec qui « sortir »… pour de vrai.

Je vis chez mon père, mais il refuse toute relation avec moi. J'ai envie de fuguer ou de me suicider.

Yanis, 15 ans

Vous suicider, c'est-à-dire, Yanis, fuir la situation actuelle. Mais cela reviendrait, pour tuer le Yanis dont personne ne s'occupe, à tuer aussi le vrai Yanis. Celui qui est capable, alors que sa vie est si difficile, de trouver quand même la force de m'écrire. Ce serait un vrai gâchis. Il faut donc trouver une autre solution. En s'attaquant d'abord à la très mauvaise image que vous avez de vous-même. Parce qu'elle ne correspond pas à ce que vous êtes mais à ce que vous avez vécu. Si un enfant, en effet, a des parents qui l'aiment et le trouvent beau et intelligent, il se sent d'emblée sûr de sa valeur. À l'inverse, si ses parents le rejettent, il s'en attribue toujours la responsabilité. Il s'imagine que, pas assez beau, pas assez intelligent, il est incapable de susciter leur intérêt et leur amour. Et il peut garder sa vie entière cette vision fausse de lui-même. Votre mère ne s'est jamais occupée de vous. Votre père vous critique, vous dévalorise. Et, quand vous voulez lui parler, vous répond qu'il n'est pas votre copain (!). Pourquoi vos parents vous maltraitent-ils ainsi (car c'est de la maltraitance) ? À cause de ce que vous êtes ? Non. À cause de ce qu'ils ont eux-mêmes vécu, enfants, qui les empêche d'être parents. Il faut donc que vous cherchiez ailleurs ce dont vous avez besoin pour vivre. Parlez à des adultes de confiance (médecins, enseignants, assistantes sociales) et demandez à être placé dans un internat. Vous pourrez ainsi, tout en voyant votre père le week-end, avoir une vie normale. Courage, Yanis, je pense à vous.

Retrouvez cette rubrique de **Claude Halmos** dans « Les experts de *Psychologies* » sur **www.psychologies.com.**

Testez-vous en ligne

Et si vous profitiez de la rentrée pour faire le bilan de votre vie amoureuse, professionnelle, familiale ? Pour vous y aider, cinq cents tests gratuits sont à votre disposition.

La rentrée de septembre, c'est un peu comme la nouvelle année. Avec ses envies d'innovations, de changements et ses bonnes résolutions. Pour faire un point et vous aider à prendre votre vie en main, vous avez, bien sûr, le dossier proposé ce mois-ci dans nos pages. Vous disposez aussi, sur notre site, de cinq cents tests gratuits, tous validés par des professionnels de la psy et du bien-être. Psychologies.com est en effet un site leader en matière de tests de personnalité. Et c'est l'une des rubriques les plus fréquentées par nos psychonautes.

En tête du palmarès des visites : « Calculez votre quotient émotionnel » et « Votre couple va-t-il durer ? ». Vous trouverez d'autres tests très brefs, comme « Votre personnalité en une seule question » ou « Quelle est votre couleur intérieure ? », qui vous révéleront votre façon de voir la vie en un seul clic. Ou encore, particulièrement original et à faire à plusieurs, « Découvrez ce que les autres pensent de vous » répondra à ce fantasme que nous cultivons tous ! Vous pourrez également vous offrir un petit bilan professionnel avec tous les tests portant sur le monde du travail. Et si vous devenez vraiment accro, sachez que nous en mettons un nouveau en ligne chaque semaine ! **Laurence Ravier**

FRANK AND HELENA/CULTURA/PLAINPICTURE

LE BLOG

La Cerise sur le gâteau

« Après une année pourrie et deux ruptures difficiles, j'ai deux mois pour m'en sortir et retrouver ma légendaire joie de vivre. Je souhaite partager ces moments pour rendre les choses moins difficiles. Chaussez vos lunettes… C'est parti ! »

blogs.psychologies.com/la_cerise_sur_le_gateau.

DIAPORAMA

Ma virginité et moi

Des hommes et des femmes nous ont confié en toute sincérité leur sentiment sur leur virginité, perdue ou encore intacte. Des témoignages intimes, sur un sujet toujours complexe et fondateur. Tradition, éducation, religion…, chacun a sa façon de l'encenser ou de l'ignorer.

Taper « Ma virginité et moi » dans le moteur de recherche.


Coca-Cola light et la Bouteille Contour sont des marques déposées de The Coca-Cola Company. Coca-Cola Services France, SAS au capital de 50 000 € - 404 421 083 RCS Nanterre.
Coca-Cola
light
BY
Jean Paul
GAULTIER
Coca-Cola
light
Jean Paul
GAULTIER
Coca-Cola
light
Jean Paul
GAULTIER
facebook.com/cocacolalight

Il est des actrices que l'on invite régulièrement sur notre « Divan ». Cécile de France est de celles-là. À l'occasion de la sortie de *Superstar* de Xavier Giannoli, elle nous en dit davantage sur **les ressorts de sa joie de vivre,** sur sa part d'ombre aussi.

CÉCILE DE FRANCE

« Je ne suis pas si forte que ça »

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE LAURE GANNAC** – PHOTO **PASCAL ITO**



COIFFURE MICKAËL JAUNEAU/AGENCE AURÉLIEN. MAQUILLAGE CATHERINE BRUCHON. STYLISME ÉLISABETH TENSORER, ASSISTÉE DE TABATHA. CHEMISE ALAÏA



peine entré dans le hall de ce grand hôtel parisien, un employé nous entraîne vers les ascenseurs : « C'est au premier. Ensuite, vous verrez, c'est là où il y a tout le monde. » Effectivement, tout le monde est là. Attachés de presse, agents secondés d'assistantes, maquilleuse, photographes, journalistes avec caméra et perche de prise de son, serveurs qui poussent des chariots couverts de fruits frais… Nous avons rendez-vous avec Cécile de France. Vous savez, la comédienne que l'on aime tant pour son air familier, son côté tellement «normal» (lire aussi sur ce sujet p. 74). Décidément, la normalité n'est plus ce qu'elle était…

Enfin, dans l'entrebâillement d'une porte, on aperçoit la star. Tout en noir. Mais pas de petite ou longue robe noire. Le genre de la maison, c'est plutôt jean, sweat-shirt et baskets montantes. Le tout dominé par un chignon accroché à la va-vite, et un visage… d'une beauté rare. Chez elle – c'est banal à dire, mais si vrai –, la beauté vient de l'intérieur et irradie. Dans ce sourire sans artifices, dans ces ridules qui annoncent l'approche tranquille de la quarantaine, dans ces grands gestes qu'elle a dès qu'elle parle de la joie qu'elle a à vivre sa vie : mouvements du buste comme pour prendre tout l'air, ouverture des bras qui voudraient tout embrasser. Et dans ces mots qui, d'une voix aux accents enfantins, n'expriment rien de moins qu'un cheminement vers la sagesse. Celle qui permet de trouver du plaisir en chaque chose, en chaque instant. Même dans une interview dont elle se serait bien passée, tant tout cela, cette excitation autour d'elle, ce serveur qui entre avec un plateau chargé de fruits, ce n'est pas ce qui la fait « kiffer », comme elle dit, femme foncièrement bienheureuse qu'elle est.

DATES CLÉS

1975 *Naissance à Namur, en Belgique.*

1992 *S'installe à Paris. Cours de théâtre à l'École nationale supérieure des arts et techniques du théâtre (Ensatt).*

2003 *César du meilleur espoir féminin pour* L'Auberge espagnole *de Cédric Klapisch (2002).*

2006 Quand j'étais chanteur *de Xavier Giannoli.*

2007 *Naissance de son fils.*

2009 Sœur Sourire *de Stijn Coninx.*

2011 Au-Delà *de Clint Eastwood.*

2012 *Naissance de sa fille.*

À venir : Casse-Tête chinois *de Cédric Klapisch,* Möbius *d'Éric Rochant…*

Psychologies : Dans *Superstar*, le nouveau film de Xavier Giannoli, vous êtes Fleur, rouquine en pull à capuche bleu et jaune, pas franchement sexy. Il y a quelques années, vous étiez une Sœur Sourire à grosses lunettes. Le moins que l'on puisse dire, c'est que vous n'avez pas peur de vous enlaidir !

Cécile de France : Au contraire, c'est ça que j'aime ! Me transformer, changer de tête, de cheveux, de corps, me déguiser comme lorsque j'étais enfant. Je suis fière d'être protéiforme, d'être une matière que l'on modèle… C'est ça, l'art, non ?

Sauf que toutes les actrices n'ont pas ce plaisir de se voir moins belles sur grand écran…

C.F. : Certaines croient qu'il faut être glamour pour être actrice. Ce n'est pas ce que je pense. Et ce n'est pas ce que je suis ! Enfin, je peux jouer à la belle, s'il le faut. Par exemple, en ce moment, je tourne une histoire d'amour sur fond d'espionnage [*Möbius* d'Éric Rochant, ndlr]… Et j'y suis très belle. Du moins, je l'espère ! J'ai travaillé avec une cascadeuse qui m'entraîne souvent pour mes rôles ; elle m'aide à sculpter mon corps, comme pour *Un secret*[1].

Malgré la diversité des rôles, il y a toujours ce caractère de joyeuse fonceuse qui se dégage de vos personnages : est-ce malgré vous ?

C.F. : Je ne suis pas si forte que ça… Mais c'est vrai, on voit d'abord en moi cette solidité, cette espèce de vitalité naturelle. J'ai beau changer souvent de tête, ça me suit depuis mes débuts. Je me souviens que, après l'un de mes premiers passages à la télé, une fille m'avait accostée dans la rue en me disant : « Surtout ne changez rien, restez comme ça : normale ! » Je ne voyais pas trop ce qu'elle voulait dire à l'époque, mais au fur et à mesure, je me suis rendu compte que cela plaisait aux gens. Parfois, ils ont besoin de >>>

« APRÈS L'UN DE MES PREMIERS PASSAGES À LA TÉLÉ, UNE FILLE M'A DIT : "SURTOUT RESTEZ COMME ÇA : NORMALE !" »

AVANT PREMIÈ-RE

Invitation personnelle

ESTEE LAUDER

Perfectionist [CP+R]

Qui a dit que la perfection n'était pas de ce monde?
Découvrez le sérum Perfectionist d'Estée Lauder.
Il estompe l'apparence de vos rides de manière significative.
C'est scientifiquement prouvé sur 96% des femmes.*

Du 6 août au 3 septembre 2012 chez Sephora.



ON VOUS OFFRE** : 2 semaines de soin sur mesure*** pour tout achat d'un sérum Estée Lauder.

SEPHORA



* Résultat obtenu selon un test scientifique réalisé pendant 4 semaines sur 24 sujets à raison de deux applications par jour.
** Offre valable du 6 août au 3 septembre 2012 dans les magasins participants et dans la limite des stocks disponibles.
*** Soit 15 ml à choisir parmi une crème Daywear ou Revitalizing Supreme ou Resilience Lift. Visuels non contractuels.

>>> rêver sur des icônes, et d'autres fois de s'identifier à des gens « normaux »… Et moi je suis très, très normale.

Vous me dites cela alors que nous nous trouvons dans la suite d'un hôtel de luxe réservée pour vous, avec dix personnes qui attendent derrière la porte, prêtes à vous servir…

C.F. : Mais tout ça, ce n'est pas moi ! C'est le seul aspect de ce métier que je n'aime pas : il faut aller dans de grands hôtels, sourire sur des plateaux télé en étant bien maquillée, faire de jolies photos dans de somptueuses tenues… Cela fait partie du package, mais ce n'est vraiment pas moi. Moi, ma vie de tous les jours, c'est emmener mes enfants à l'école, faire des courses, le ménage, la « popote », prendre le train, le métro…

Pourquoi, si vous aimez tant la vie normale, être allée vers ce métier qui ne l'est pas ?

C.F. : Pour pouvoir me réveiller chaque jour en sachant que ce ne sera pas le même que la veille ; retrouver l'équipe, créer ensemble, évoluer dans des décors et des lumières incroyables et chaque fois différents… Dans mon métier, j'ai besoin que ça bouge ! Et de ressentir cette douce inquiétude, toujours positive ; le trac, ce n'est pas un stress qui vous ronge et vous pourrit à l'intérieur, c'est un mouvement qui vous pousse vers l'avant, vers le mieux. C'est pour cela que j'aime tant que les années passent : parce que, chaque année, je progresse et je vis des trucs dingues ! Du coup, hors de mon métier, je n'ai pas besoin d'exceptionnel. J'ai besoin de… normalité. Et j'en profite.

Où puisez-vous cette capacité à profiter ?

C.F. : C'est difficile à analyser, parce que je ne le fais pas exprès. Je ne me dis pas : « Allez, courage, sois positive ! » Non, je me réveille, je mesure ma chance et ça me rend immédiatement heureuse. Je me souviens que, vers 12 ou 13 ans, on nous avait demandé, à l'école, de faire une rédaction autour d'une phrase qui nous plaisait. J'avais choisi : « Trouver du plaisir en toutes choses. » Il faut donc croire que tout cela est en moi depuis un bon bout de temps. Au fond, c'est comme si, plus ou moins consciemment, j'avais décidé de ne pas passer à côté de ma vie. Comme si je m'étais dit qu'il fallait tout faire pour que cette vie vaille la peine d'être vécue.

Pourquoi ? Quel genre d'enfant étiez-vous ?

C.F. : Une enfant très rêveuse, qui dessinait pendant des heures, se déguisait, se racontait des histoires… J'ai toujours été un peu dans mon monde à moi. Ce qui explique sans doute que je sois très à l'aise avec moi-même et que je flaire de loin ce qui va me rendre heureuse.

Vous ne vous êtes jamais trompée de voie ?

C.F. : Si, quand j'ai commencé à avoir du succès. Il y a eu un moment où j'ai failli passer de l'autre côté du miroir. J'ai été tentée par la force obscure de ce métier. J'y ai passé la tête, cela a été enivrant quelques semaines, mais très vite, j'ai senti le danger de perdre le contact avec la réalité et de partir dans les sphères de la mégalomanie. J'ai aussitôt fait demi-tour. Cela ne m'arrivera plus jamais.

Vous dites que cette confiance et ce flair sont affaires de nature. Votre éducation y est aussi pour quelque chose, non ?

C.F. : Mes parents m'ont toujours laissée déployer mon imaginaire et soutenue ; depuis petite, je joue, ils viennent me voir, m'accompagnent, ma mère mettait en scène les poèmes que je présentais en classe. Elle était cafetière, avec mon père, mais elle a cette fibre artistique. Comme tout le monde, je pense : on pourrait tous être artistes, mais peu exploitent cette corde…

Avez-vous des frères et sœurs ?

C.F. : J'ai une petite sœur agricultrice. Cela paraît loin de mon choix de vie mais, au fond, nous sommes toutes les deux faites de cette même soif de liberté, de cet anticonformisme aussi. Nous ne serions jamais devenues bureaucrates, c'est sûr. Et puis nous avons ce côté très terrien. Je suis très ancrée dans le sol, très raccordée à mon instinct, à ma part animale. >>>

« C'EST COMME SI, PLUS OU MOINS CONSCIEMMENT, J'AVAIS DÉCIDÉ DE NE PAS PASSER À CÔTÉ DE MA VIE »

PROD DB WARNER BROS THE KENNEDY MARSHALL COMPANY MALPASO PRODUCTION, DR



SON ACTUALITÉ

Au cœur des médias

Alors qu'il se rend comme chaque matin à l'usine où il travaille, Martin (Kad Merad) se retrouve harcelé par les photographes. Où qu'il aille, il est pourchassé par des milliers de fans. Pourquoi est-il devenu célèbre ? C'est en essayant de trouver une réponse qu'il découvrira la violence du monde des médias, dans lequel Fleur (Cécile de France), journaliste idéaliste, a perdu son âme. Inspiré de *L'Idole*[1], roman de Serge Joncour, *Superstar* s'impose comme un pamphlet contre la bêtise de l'hypermédiatisation et le cynisme de ceux qui la fabriquent. Et soulève surtout une question, à la fois collective et individuelle : qu'avons-nous fait de nos valeurs et de nos idéaux ?

1. J'ai lu, 2009.

SUPERSTAR de Xavier Giannoli, en salles le 29 août.

Ni Dieu ni maître, sauf… Clint Eastwood

« **J**e ne suis pas du genre à aduler des gens, je n'ai jamais eu aucun Dieu ni aucun maître. Jusqu'au jour où j'ai rencontré Clint Eastwood, sur le tournage d'*Au-Delà*. À 80 ans passés, il est tellement bien dans sa peau, en accord avec lui-même… Il est zen. Je me souviens de longs moments où l'on restait assis côte à côte entre deux scènes, sans rien se dire, et c'était "plein". Parfois, il posait sa main sur mon épaule, sans embarras ni rapport de séduction, simplement par amour. Un amour plein de sagesse, qu'il vous transmet. Il m'a vraiment donné envie de vieillir ! Moi qui suis toujours en action, j'ai hâte d'être posée. Depuis la naissance de mon deuxième enfant, cette année, je sens que je le suis davantage. Je crois que Clint Eastwood est très heureux. Mais l'est-il parce qu'il est zen, ou est-il zen parce qu'il est heureux ? Moi, pour l'instant, je suis très heureuse. Alors, avec un peu de chance, un jour, je serai zen. »

>>> **Vos parents étaient anarchistes. Qu'en reste-t-il en vous ?**

C.F. : Disons que je fonctionne aussi loin que possible de ce système hypercapitaliste, je vis à la campagne, j'ai mon potager, je cultive mes produits, je consomme peu…

Grâce à ce système, vous gagnez aussi beaucoup d'argent…

C.F. : Oui, mais je le réinvestis aussitôt dans ma maison, construite en matériaux naturels. Je suis en train de nous faire un petit paradis.

Vous vivez en France depuis vingt ans, et avec un Français depuis près de quinze ans : que vous reste-t-il de belge ?

C.F. : Je suis structurée de manière très belge. La Belgique n'a pas une longue histoire et elle a été envahie par tout le monde. Du coup, on ne se prend pas au sérieux et on ne se repose pas sur nos acquis, on est tournés vers l'avenir. La mentalité belge est pleine de cet élan adolescent : tout reste à faire, on y croit, on y va ! Et il y a ce côté prolétaire : on bosse, beaucoup. Puis on profite, beaucoup. Oui, dès que j'en parle, je me rends compte combien je suis belge !

Et vos enfants ?

C.F. : Ils ont la double nationalité de fait, mais il faudrait vraiment que j'aille à l'ambassade pour leur faire leurs papiers. En même temps, ils sont nés en France, il faut que j'arrête de vouloir absolument qu'ils soient belges ! [Rires.] Nous allons en Belgique régulièrement, j'espère qu'ils se sentiront appartenir à ce pays.

On pourrait se dire que Cécile de France est née heureuse et que ça continue. Pourtant, je crois savoir que vous avez fait une analyse ; c'est bien que tout n'a pas été aussi parfait pour vous…

C.F. : Ah oui, il y a plein de trucs qui ont déconné dans ma vie personnelle. Mais je ne vous en parlerai pas, je n'en parle à personne. Enfin, si, à mon psy, c'est pour cela que je le paye, d'ailleurs !

Vous voulez donc cultiver l'image de la fille positive, à qui tout sourit ?

C.F. : Non, je ne la cultive pas, et ce n'est pas une image ; je ne fais pas exprès d'être positive, c'est dans ma nature. Mais pas seulement, sans doute ; il se peut aussi que ce fonctionnement se soit mis en place comme une sorte de mécanisme de défense… En tout cas, régulièrement, je ressens le besoin de reprendre une tranche d'analyse. Je me suis arrangée pour me faire une vie *picobello* [« parfaite », ndlr], et quand ça ripe, j'entre en action… Ou je vais chez le psy. Mais on devrait tous y aller, même pour une minuscule angoisse : pourquoi se passer de se faire du bien ? On va bien se faire masser – enfin, pas moi, j'ai l'impression de perdre mon temps –, mais mettre des mots sur ses questionnements, c'est tellement apaisant ! Pour moi, c'est presque une question d'hygiène.

Vous avez des angoisses ?

C.F. : Non, pas vraiment. La psy, je la considère surtout comme un bon moyen de faire le tri entre ce qui m'appartient et ce qui ne m'appartient pas, ce qui vaut le coup d'être transmis à mes enfants et ce qui ne le mérite pas. Parfois, aussi, ce sont des déclics : en discutant avec une personne, vous vous rendez soudain compte qu'il y a une partie de vous que vous aviez mise de côté. Alors vous avez envie d'aller y voir d'un peu plus près…

Quelle partie, dans votre cas ?

C.F. : La fragilité, notamment. Je me suis toujours vue comme un bon soldat qui ne faillit jamais. Mais je ne suis pas que ça. L'analyse invite à se regarder d'un autre point de vue. En fait, je connais bien mes forces et, avec l'analyse, j'apprends à apprivoiser mes fragilités. Et plus j'avance, plus je découvre ces autres facettes de moi que j'avais calfeutrées. On a toute la vie pour cela, mais l'analyse permet d'accélérer le processus. C'est aussi très utile pour un acteur, parce que c'est de cette cabane dont il se sert dans ses rôles.

Pourtant, beaucoup d'artistes refusent de faire une analyse, de peur de ne plus être aussi créatifs en s'apaisant…

C.F. : J'ai longtemps cru cela, moi aussi. Donc, quand j'ai commencé l'analyse, je me suis dit : « C'est uniquement pour ma vie personnelle, pas pour ma vie professionnelle. » Sauf que ces deux vies sont perméables, et sans m'en rendre compte, ce que j'ai travaillé en analyse m'a servi dans mes rôles. Ce n'est pas un appauvrissement, au contraire : c'est un enrichissement.

1. Un secret *de Claude Miller (2007).*

Retrouvez Cécile de France en images, rubrique « Culture » sur **www.psychologies.com.**



Traiter la chute et réactiver la croissance des cheveux

TRIPHASIC VHT+

SERUM REGENERATEUR **ANTICHUTE**

Technologie en 3 phases actives associant des actifs naturels énergétiques, stimulants et nutritifs. Agit sur tous les facteurs responsables de la chute (séborrhée, microcirculation, altération tissulaire).

Seulement 1 à 2 applications / semaine.

1er Antichute du marché*

INNOVATION : 3 brevets déposés**

Dès la 1ère cure : 83% de résultats positifs***

RENE FURTERER PARIS
TRIPHASIC
SERUM ANTI-CHUTE
THIN HAIR SERUM

SOINS ESSENTIELS DU CHEVEU

www.renefurterer.com INFORMATIONS, CONSEILS ET DÉPOSITAIRES AGRÉES : 0 826 00 19 19 (0,15€/MN) SALON ET INSTITUT RENÉ FURTERER, 15 PLACE DE LA MADELEINE, PARIS 8ème



*Source IMS à fin 12/2011 **En France. ***Etude d'efficacité antichute menée sur 32 sujets pendant 3 mois.

l'oeil de psycho

COORDONNÉ PAR **PATRICIA SALMON TIRARD**

Les « méchants » débarquent sur Facebook

La révolte gronde contre la philosophie du « tout le monde il est beau… » chère aux fondateurs du réseau social. Un peu partout se développent des initiatives pour la création d'un bouton « j'aime pas », qui permettrait aux internautes de rejeter en un clic les items proposés par leurs amis ou les sites associés à Facebook. Pour dénoncer l'hypocrisie du bouton « j'aime » (obligatoire), ces frondeurs multiplient les pages proposant un *« dislike button*[1] *»* au fur et à mesure que Facebook les efface comme autant d'hérésies… Hérésies qui, en réalité, menacent surtout les bénéfices de la société, tout juste entrée en Bourse : Facebook utilise les « j'aime » pour tracer les habitudes des internautes et s'en servir à des fins publicitaires… Autre initiative : l'application EnemyGraph[2], qui permet d'élaborer des listes d'« ennemis » sur Facebook et de partager des détestations pour des objets, des idées, des personnes… Son promoteur revendique d'avoir inventé le « blasphème » sur Facebook, réseau qu'il dénonce comme une nouvelle « religion ». **Christine Baudry**

1. Voir par exemple le site dislikebutton.me (en anglais).
2. Enemygraph.com (en anglais), application développée par des étudiants de l'université du Texas.

ELEKTRONS 08/PLAINPICTURE

LA TENDANCE

Le télétravail, c'est la santé (de l'entreprise)

Alterner bureau et domicile : vous en rêvez, mais comment convaincre votre patron de vous laisser tenter l'expérience ? Facile : faites-lui lire le rapport du cabinet Greenworking[1]. Relevez que 12,4 % des salariés français « télétravaillent » (au moins huit heures par mois), soit 5 % de plus qu'en 2007. C'est vrai, nous sommes loin des pays anglo-saxons ou scandinaves (entre 20 % et 35 %), mais c'est tout de même une tendance qui monte.

Surlignez ensuite en jaune fluo le chiffre 22 % : c'est le gain de productivité des télétravailleurs par rapport aux autres salariés ! Ce qui semble logique : quand on a moins de distractions et de perturbations (discussions du matin, pauses-café, déjeuners à rallonge, réunions à tout-va…), il est plus facile de se concentrer sur ses dossiers.

Évidemment, votre patron pourra vous rétorquer – à juste titre – que ce mode de travail n'est pas adapté à toutes les cultures d'entreprise, à tous les postes ni à tous les profils (certains auront tendance à s'éparpiller quand d'autres se laisseront déborder par leur travail jusque tard le soir ou pendant le week-end). Alors là, à vous de jouer pour lui prouver que votre projet tient la route et votre candidature aussi. **Patricia Salmon Tirard**

1. Étude réalisée d'avril 2011 à avril 2012 auprès de vingt entreprises françaises représentant 6 208 télétravailleurs.



Être parent rend-il heureux ?

Être père est plus épanouissant que ne pas l'être, tandis qu'être mère ne rend pas plus heureuse que demeurer sans enfants, nous apprennent les psychologues de l'université de British Columbia, au Canada[1]. Décryptage : plus un parent cumule de responsabilités vis-à-vis du petit, moins son rôle le met en joie (les mères sont souvent plus impliquées dans les tâches parentales). Cette analyse rappelle l'étude réalisée en 2004 par le psychologue américano-israélien Daniel Kahneman, qui constatait que regarder la télévision plaît plus aux mères que s'occuper de leur progéniture[2]. Mieux : l'an dernier, des chercheurs de l'université Waterloo, au Canada, affirmaient que les parents les plus enthousiastes se mentent à eux-mêmes. Ils en rajoutent, côté bonheur, pour refouler une terrible vérité : un enfant coûte cher à élever. Que faut-il en penser ? Que la psychologie n'est pas une science exacte, et qu'être bien dans sa peau de parent reste une question purement individuelle. **Isabelle Taubes**

1. publicaffairs.ubc.ca/2012/05/17 (en anglais).
2. À lire : « All joy and no fun, why parents hate parenting » sur nymag.com (en anglais).



Le carnet qui cartonne

Signé par l'artiste suisse Philipp Keel, ce carnet[1] s'est arraché à quatre millions d'exemplaires aux États-Unis. Ses questions piquantes et pertinentes sur la spiritualité, nos relations ou notre rapport au temps nous font naviguer entre minimanuel de développement personnel et journal intime. Une jolie occasion de faire des pauses en soi. Flavia Mazelin Salvi

1. Keel's Simple Diary *(Taschen, 12 €, disponible en douze couleurs).*

BERT BRÜGGEMANN/PLAINPICTURE. ADAGP, PARIS/COURTESY/GALERIE PERROTIN, PARIS

LE CHIFFRE

22 % des Français font des dons d'argent, contre 80 % des Américains[1]. Une personne sur cinq seulement serait donc généreuse de manière régulière et significative (plus de soixante-quinze euros par an), plaçant l'Hexagone au soixante-quatrième rang mondial. Une raison : en contribuant financièrement à la protection sociale, Les Français estiment qu'ils sont déjà largement solidaires. **Pauline Leduc**

1. *Étude réalisée par l'association Recherches et solidarités, 2012.*



La Dernière Image, *2010 (détail).*

L'EXPOSITION

Les derniers clichés de Sophie Calle

« Il n'y a pas de dernière image – j'ai lentement perdu la vue –, mais une image qui reste, celle qui manque : trois enfants que je ne vois pas, assis côte à côte, face à moi, sur le divan du salon, là où vous êtes. » Nous sommes à Istanbul en 2010. Un père de famille photographié par Sophie Calle[1] lui répond : elle lui a demandé, ainsi qu'à d'autres Stambouliotes « subitement » devenus aveugles, de parler de la dernière image qu'ils gardent en tête[2]. Après le deuil maternel[3], l'artiste continue d'explorer le thème de la perte. En répondant légèrement à côté, son interlocuteur dévoile sobrement la profondeur de sa douleur. Dans *Le Banquet*[4], Platon écrivait : « Ce qu'on n'a pas, ce qu'on n'est pas, ce dont on manque, voilà les objets du désir et de l'amour. » **Hélène Fresnel**

1. *« Pour la dernière et pour la première fois », exposition à la galerie Emmanuel Perrotin, à Paris, du 8 septembre au 3 novembre (perrotin.com).*
2. *Témoignages réunis dans* Aveugles *de Sophie Calle (Actes Sud, 2011).*
3. *À découvrir dans son ouvrage* Rachel, Monique *(Xavier Barral, 2012).*
4. Le Banquet *de Platon (LGF, "Le Livre de poche", 2008).*

QUESTIONS À...

Anne Lysy, psychanalyste à Bruxelles, présidente de la New Lacanian School

« La psychanalyse ne peut s'évaluer »

La New Lacanian School (regroupement de sociétés de psychanalystes lacaniens dans douze pays) tenait son congrès annuel à Tel-Aviv, en Israël, les 16 et 17 juin. Thème de la rencontre : « Lire un symptôme. » Entretien quelques mois après les accusations portées contre la psychanalyse pour le traitement de l'autisme.

Pourquoi avoir choisi ce thème ?

Parce que c'est l'un des sujets majeurs dont se préoccupe la psychanalyse. Les symptômes sont le langage qu'utilise notre corps pour signaler que quelque chose ne va pas. Certains sont récurrents à travers les siècles : douleur inexplicable, paralysie subite... D'autres sont plus contemporains : anorexie, boulimie, addictions, etc. Nos symptômes parlent de nous et leur sens peut être déchiffré, a expliqué Freud. Les psychanalystes lacaniens sont convaincus qu'ils surgissent à la suite d'un choc lié au langage : quand des mots prononcés par notre entourage nous ont touchés, frappés.

Que répondez-vous à ceux qui vous accusent aujourd'hui d'inefficacité ?

Que notre travail ne peut s'évaluer car il repose sur du « sur mesure ». Chaque être est unique, et c'est en démêlant les fils de son histoire qu'il pourra apprendre à faire avec des événements qu'il n'a pas souhaités. Dans une cure psychanalytique, nous démarrons avec un point d'interrogation : qu'est-ce qui vous arrive à vous ? Nous défendons l'idée d'une poétique des êtres plutôt que d'une logique de rangement dans des cases. Et tant pis si nous ne naviguons pas dans le sens du courant. Propos recueillis par **H.F.**

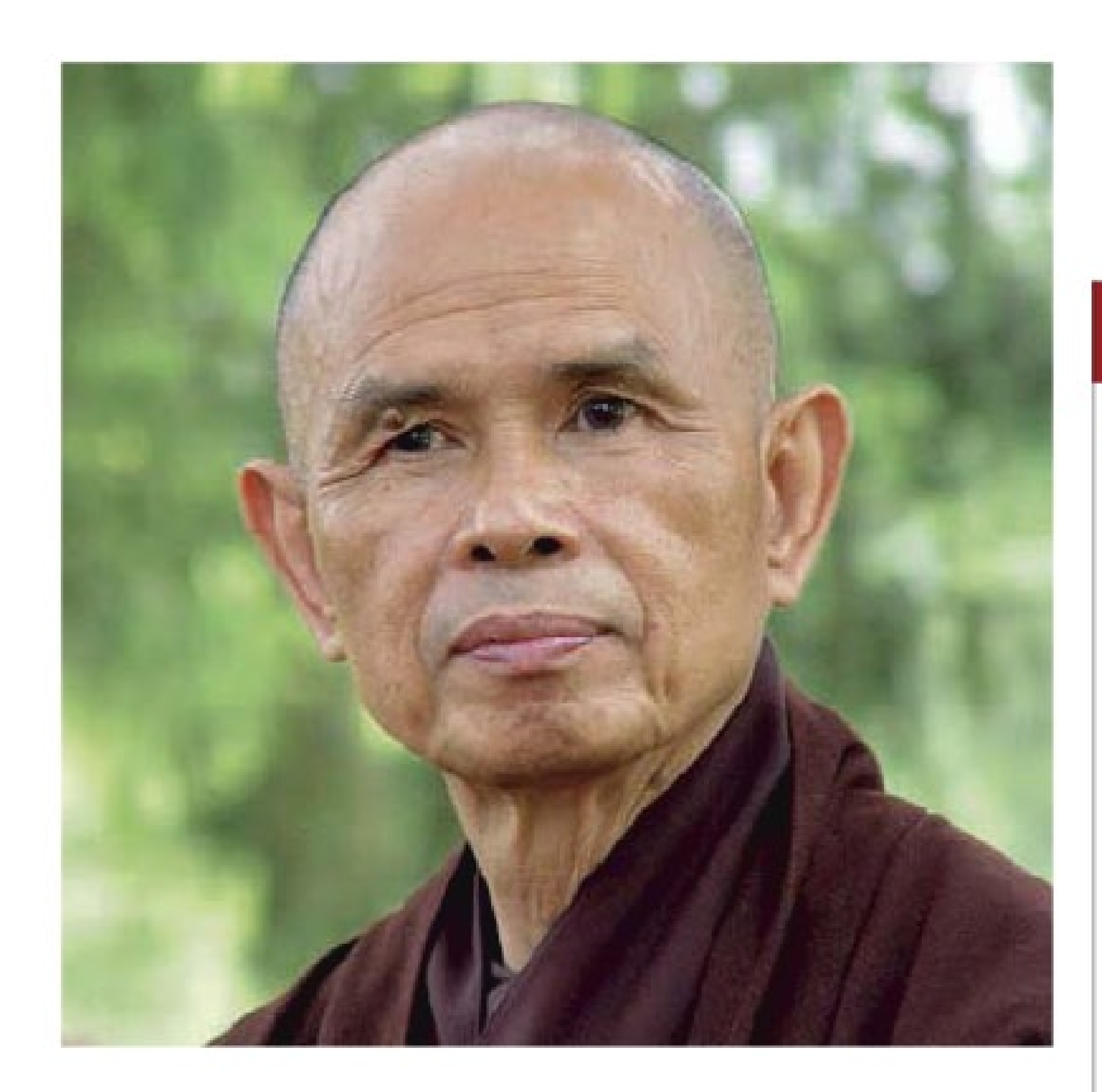
GENTILLESSE

Mangez des bonbons !

Cet homme est une crème, cet enfant, un chou… Ce n'est pas un hasard si les mots sucrés désignent les gens aimables. D'après une étude[1] de l'université de Gettysburg, aux États-Unis, les amateurs de sucreries présentent un taux d'« agréabilité » – terme utilisé par les chercheurs en psychologie pour désigner les personnes altruistes, secourables, conciliantes et sincères – bien supérieur à la moyenne. Une des explications : comme le cerveau est un organe en demande constante de glucose, celui des fans de bonbons et autres douceurs est plus régulièrement réconforté. Plus sereins, ils seraient donc plus enclins à se tourner vers les autres. **C.B.**

1. In Journal of Personality and Social Psychology, *publication online août 2011.*





Thich Nhat Hanh, un maître zen à Paris

Vivre en pleine conscience, « c'est ramener le corps et l'esprit vers le moment présent, le seul moment où l'on est vivant, où l'on peut toucher la vie ». Telle est l'essence de la philosophie de Thich Nhat Hanh, maître zen vietnamien qui donnera, les 15 et 16 septembre, deux conférences[1] à l'espace Grande Arche de la Défense, dans les Hauts-de-Seine. Au programme : enseignement du maître, chants, ateliers de relaxation et grande marche méditative. Né en 1926, réfugié en France en 1966, cet infatigable militant de la paix a créé, en 1982, le Village des Pruniers, une communauté bouddhique où il enseigne l'art de vivre en pleine conscience au quotidien à près de quatre mille retraitants chaque année. **F.M.S.**

1. Rens. : tnhathanhparis2012.fr.

Tous à la Sorbonne !

Comment réinventer un modèle de société fondé sur davantage de solidarité ? parvenir à une meilleure répartition des richesses ? développer la coopération à l'école ? Telles sont les réflexions auxquelles vous pourrez contribuer en assistant à la prochaine édition de la Cité de la réussite, sur le thème « Le Partage ». P.S.T.

Les 19, 20 et 21 octobre à la Sorbonne, à Paris. Trois cents places à gagner à partir du 3 septembre pour les premiers inscrits sur citedelareussite.com, avec le code PSYCHOCITE2012M.

RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE

Du 14 au 16/9
Le Livre sur la place, à Nancy
Cette année, le premier grand salon national de la rentrée littéraire sera présidé par Amélie Nothomb. Des prix (dont le Goncourt de la biographie), des débats, des lectures et des dédicaces bien sûr. Rens. : lelivresurlaplace.fr.

Les 15 et 16/9
Journées du patrimoine
« Le patrimoine surgit souvent là où on ne l'attend pas, là où le regard, parfois terni par la force des habitudes, ne le soupçonne plus », annoncent les organisateurs de cette nouvelle édition, consacrée aux « patrimoines cachés ». Alors, poussez les portes et ouvrez grands les yeux… Rens. : journeesdupatrimoine.culture.fr.

Jusqu'au 24/9
« Gerhard Richer, Panorama »
Le peintre célèbre son quatre-vingtième anniversaire au Centre Pompidou, à Paris, avec une rétrospective. L'occasion de (re)découvrir son œuvre, des photos-peintures des années 1960 à l'abstraction colorée des années 2000, en passant par ses monochromes, portraits, paysages… Rens. : www.centrepompidou.fr.

Microsoft® Office 2010

Pour la rentrée, offrez Office à son PC pour qu'elle gagne en équipe !

Mettez toutes les chances de son côté en équipant son nouveau PC avec Office 2010. Cette année comme les suivantes, Word, Excel, PowerPoint et OneNote aideront votre enfant à travailler sur des projets en équipe, à prendre des notes facilement et à faire des présentations qui retiennent l'attention. Le moindre écrit va se transformer en véritable œuvre d'art.

Pour en savoir plus : www.Office.com/2010

Offre spéciale

rentrée pour l'achat d'Office avec un PC*.



Microsoft France - RCS Nanterre B327 733 184

Microsoft®

Bénéficiez d'une remise pour l'achat simultané d'un PC et de la clé d'activation Microsoft Office Famille et Etudiant 2010 – Utilisable sur 1 PC. Offre valable en France métropolitaine du 20/08/2012 au 15/10/2012 auprès des revendeurs Microsoft participants. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours.

Coup de cœur

Moi, Jean Gabin de Goliarda Sapienza

Sur la couverture, Goliarda Sapienza (auteure de l'adoré *L'Art de la joie*[1]) est une petite fille en costume de théâtre. Dans ce roman autobiographique, elle endosse le costume de Jean Gabin, découvert sur l'écran du cinéma Mirone, à Catane, en Sicile, où elle a grandi. Fille de Maria Giudice (féministe) et de Giuseppe Sapienza (avocat antifasciste), l'impertinente Goliarda déambule dans le quartier populaire de Catane, la Civita, pour aller retrouver « son » Jean Gabin sur écran géant. Fascinée, la jeune fille se met dans la peau de l'acteur et observe le monde à hauteur d'homme, en portant sur son entourage un regard de caïd insoumis, à l'image de Pépé-le-Moko[2] dans la Casbah d'Alger. Pour se payer sa place de cinéma, la jeune rebelle n'hésite pas à faire l'école buissonnière, à travailler contre un peu d'argent, couturière ou apprentie critique auprès d'autres gosses prêts à débourser une lire ou deux pour l'entendre résumer un film !
Joyeux, enthousiaste, absolu, rêveur, ce roman testamentaire permet de mieux connaître la Goliarda exaltée. « De quelque amour que l'on soit possédé, on doit observer l'autre, savoir ce que veut sa nature, le respecter. Ce sentiment de respect porte en lui-même une si grande récompense qu'il réchauffe le cœur et dilate les poumons. » *Moi, Jean Gabin* est une invitation constante à se rappeler ses rêves d'enfance, à continuer à croire en eux quoi qu'il arrive. Un bijou à partager. *Grazie, signorina Sapienza !* **Christine Sallès**

1. Best-seller paru chez Viviane Hamy en 2005 (réédité chez Pocket, 2008).

2. Pépé-le-Moko, *film de Jean Duvivier avec Jean Gabin (1937).*

Attila, 176 p., 15 €, en librairies le 30 août.



Née en 1924 à Catane, en Sicile, Goliarda Sapienza est décédée en 1996. Comédienne dans les années 1950, notamment dans des adaptations de pièces de Pirandello, elle fut très peu publiée de son vivant. Ses œuvres ont été redécouvertes par les éditions Einaudi en Italie et Attila en France.

FRANCK BELONCLE POUR PSYCHOLOGIES, ÉDITIONS ATTILA

EXTRAIT

« Pourquoi avait-elle eu besoin de me rayer de son cœur ? Tomber amoureuse ne l'obligeait pas à livrer le mien en sacrifice. Que voulait-elle me dire dans ce renoncement ? Comment avait-elle pu accepter ce qu'il lui demandait : m'éliminer pour prendre ma place ? Était-ce lui qui le voulait, ou elle ? [...] Je croyais son amour inestimable, mais je m'étais trompée. »

Cet amour trahi, que raconte en toute sincérité la romancière, est celui que sa mère lui vola en quittant sa famille pour vivre avec un autre homme. Une confession lucide et... apaisée.

LAISSER LES CENDRES S'ENVOLER de Nathalie Rheims, Léo Scheer, 256 p., 19 €, en librairies le 23 août.

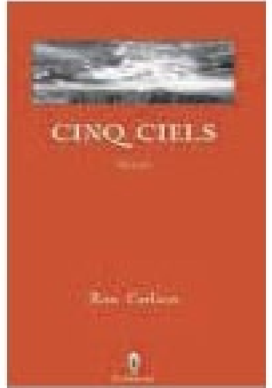
Enthousiasmant

Cinq Ciels de Ron Carlson

Ode à la nature sauvage autant qu'épopée intimiste, ces *Cinq Ciels* rendent hommage à l'esprit pionnier des westerns d'antan et à l'amitié virile. Dans cette aventure, trois hommes, Ronnie, Arthur et Darwin, se retrouvent pour s'atteler à la construction d'un chantier impossible. Sous la voûte étoilée de l'Idaho, chacun s'y révélera peu à peu, aux autres comme à lui-même. Des héros, des vrais, qui nous laissent surpris, envieux, admiratifs, amoureux et... inconsolables. **C.S.**

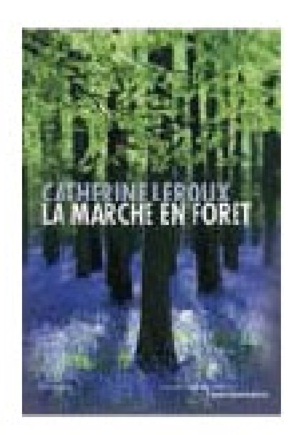
GALLMEISTER, 264 p., 22,90 €, en librairies le 30 août.











Magique

Arrive un vagabond de Robert Goolrick

Robert Goolrick[1] signe encore une fois l'un de ces romans impossibles à lâcher. Voilà l'histoire d'un amour sublime et qui, bien sûr, finira mal... On est happé dès le premier paragraphe, pour ressortir groggy de cette plongée dans la vie de Charlie Beale. Lorsque le héros, apprenti boucher au sortir de la guerre, tombe amoureux de Sylvan Glass, la jeune femme est déjà mariée. Sous le regard d'un garçonnet de 5 ans, Sam, se tissent les fils d'une tragédie inéluctable. « L'enfance est l'endroit le plus dangereux qui soit. Personne n'en sort indemne », écrit le romancier américain, qui donne à lire une œuvre toute de beauté sensuelle. **C.S.**

*1. Auteur d'*Une femme simple et honnête *et de* Féroces *(Pocket, "Best", 2011 et 2012).*

ANNE CARRIÈRE, 320 p., 21,50 €, en librairies le 23 août.

Intimiste

La Jouissance de Florian Zeller

Nicolas, Pauline et la construction européenne : un curieux trio pour ce court texte aux réflexions plus profondes qu'il y paraît. Par le biais d'allusions à Beethoven, Zamenhof, Leiris, Ionesco ou Robert Schuman, Florian Zeller s'interroge : pourquoi fait-on un enfant ? Sait-on ce qui fait – ou pas – le ciment d'un couple ? En prime, d'amusants détours du côté des petites histoires d'une Europe bien fragile aujourd'hui. **C.S.**

GALLIMARD, 224 p., 16,90 €, en librairies le 13 septembre. Lire son témoignage p. 92.

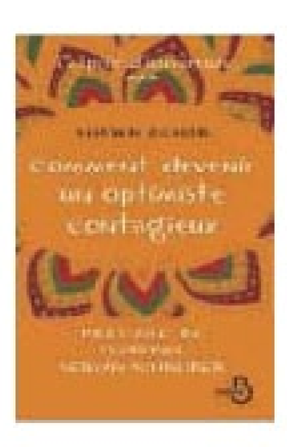
Jubilatoire

La Marche en forêt de Catherine Leroux

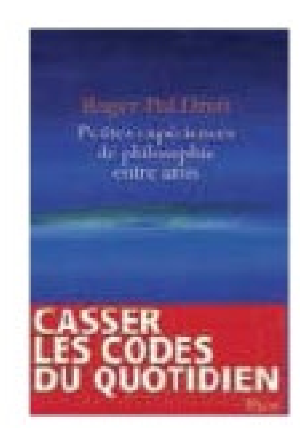
La famille Brûlé et sa vingtaine d'individus forment la mosaïque de ce premier roman, qui se parcourt comme une balade en forêt. Empruntant ici un sentier pour suivre Françoise ou Amélie, là un chemin plus sinueux pour retrouver Alma, l'aïeule qui n'hésitait pas à abandonner mari et enfants chaque année pour partir chasser, scalper ou manier la dynamite, le clan se découvre par fragments. Et nous nous sentons comme un invité qui se retrouverait parachuté à un repas de Noël loin de chez lui, tentant de deviner les liens biologiques et affectifs qui unissent les uns aux autres. **C.S.**

CARNETS NORD-ÉDITIONS MONTPARNASSE, 270 p., 19 €.

Retrouvez notre sélection livres p. 186.







Épanouissant

Comment devenir un optimiste contagieux de Shawn Achor

«**L**e bonheur précède le succès » : ce n'est pas la réussite qui engendre le bonheur, mais l'inverse. Tel est le résultat de la vaste enquête menée à Harvard, aux États-Unis, par Shawn Achor, assistant du professeur Tal Ben-Shahar, pionnier de la psychologie positive. En nous présentant sept outils comportementaux pour trouver, enfin, la force d'être optimiste, il nous offre une lecture qui permet d'envisager sa vie autrement et qui (re)donne le sourire. **Elsa Godart**

Belfond, 336 p., 18,50 €.

Éclairant

Le Syndrome du sauveur
de Mary C. Lamia et Marilyn J. Krieger

Vouloir sauver les autres est presque toujours le signe de son propre besoin d'aide. C'est ce que démontrent deux psychologues américaines dans cet ouvrage. Après avoir identifié différents types de sauveurs, elles nous expliquent comment déjouer les schémas répétitifs, souvent issus de l'enfance, afin de retrouver une relation saine avec soi et les autres. **E.G.**

Eyrolles, 332 p., 19 €.

Ludique

Petites Expériences de philosophie entre amis de Roger-Pol Droit

Roger-Pol Droit nous invite à réaliser soixante-quatre expériences philosophiques appliquées à la vie quotidienne. À raison d'une à six activités par jour, l'exercice consiste à déclencher un « déclic, une impulsion » pour embrayer la réflexion. Ces moments sont de purs délices : « confier ses courses à quelqu'un », « raconter sa vie animale », « méditer l'odeur du fromage »... De la philo pour tous ! **E.G.**

Plon, 134 p., 18,50 €, en librairies le 30 août.

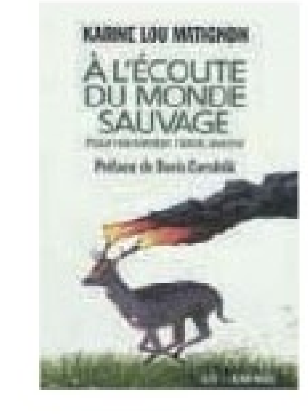


Devenir les amis des bêtes

Comment être « réellement » sûrs que nos compagnons ne pensent ni ne s'émeuvent ? Bonne question. L'essayiste Karine Lou Matignon et la philosophe belge Vinciane Despret ont changé de focale à propos des animaux. Et cela donne deux livres aussi magnifiques que passionnants. **Karine Lou Matignon** est partie à la rencontre de spécialistes iconoclastes, pour lesquels nous devons revoir nos relations avec « les espèces compagnes » et accepter, par exemple, de réfléchir à la capacité des moutons – eh, oui ! – à reconnaître les visages. De son côté, **Vinciane Despret** pose la question fondamentale de la fragilité de notre point de vue. Ainsi, les primatologues étaient persuadés que les babouins vivaient en société dominée par un mâle. Puis une jeune chercheuse posa la bonne question : et si l'on observait les babouins dans leur milieu, et non dans les zoos ? Résultat : dans la nature, la dominance des mâles est un mythe... « Ce qui doit mourir, c'est l'auto-idôlatrie de l'homme, s'admirant dans l'image pompière de sa propre rationalité », a écrit le sociologue et philosophe Edgar Morin[1]... **Christilla Pellé-Douël**

1. *In* Le Paradigme perdu : la nature humaine *(Seuil, "Points", 1979).*

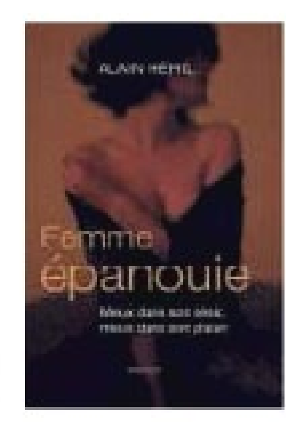
À l'écoute du monde sauvage **de Karine Lou Matignon, Albin Michel, 408 p., 21,50 €.**
Que diraient les animaux, si... on leur posait les bonnes questions? **de Vinciane Despret, La Découverte, 326 p., 19 €.**

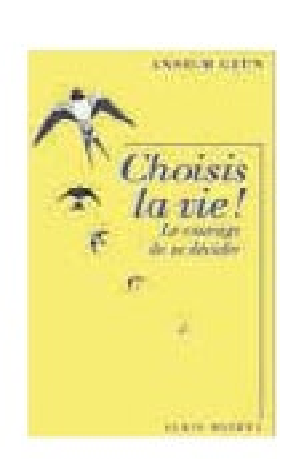




ALESSANDRA SANGUINETTI/MAGNUM PHOTOS. OLIVIER ROLLER







Soutenant

L'Autonomie, mode d'emploi
d'Etty Buzyn

Sans nous en apercevoir, nous envoyons à nos enfants nombre de messages contradictoires qui les mettent en position d'insécurité, leur rendant la vie difficile pour grandir harmonieusement. Ainsi, tout en les surprotégeant, nous exigeons d'eux qu'ils se débrouillent seuls de plus en plus tôt, par manque de temps à leur consacrer… Dès lors, nous les privons des limites sécurisantes dont ils ont besoin. L'auteure, psychanalyste, met à jour nos contradictions et nos demandes inconscientes. De quoi trouver les moyens d'aider nos enfants à devenir des adultes, à leur rythme. **Marie-France Vigor**

ALBIN MICHEL, 200 p., 13,90 €.

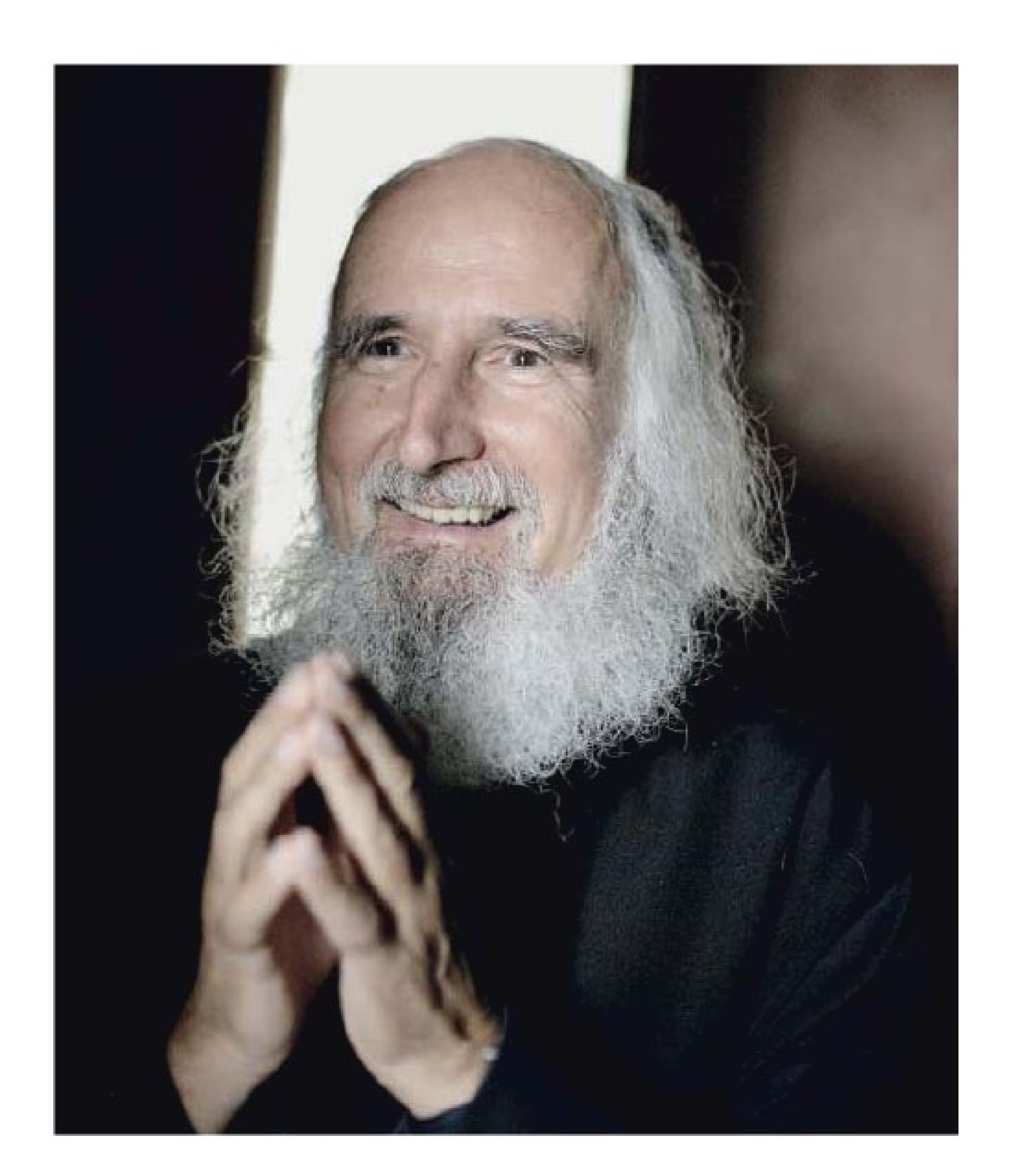
Réjouissant

Femme épanouie d'Alain Héril

Les femmes sont censées être sexuellement libérées. En réalité, elles subissent l'injonction contemporaine à la jouissance qui les empêche d'être elles-mêmes, l'épanouissement ne dépendant pas de normes. Il est propre à chacune et évolue en fonction des circonstances et de l'expérience. Tel est le message de cet ouvrage, que le sexothérapeute et psychanalyste Alain Héril nous avait délivré en avant-première dans notre dossier de février consacré au désir[1]. Au-delà des constats découlant de sa pratique, il s'appuie sur les témoignages de femmes âgées de 19 à 65 ans pour encourager celles qui le liront à se fier à leur envie la plus intime et à laisser libre cours à leurs émotions, seul chemin vers le véritable épanouissement. **M.-F.V.**

1. *In* Psychologies magazine *n° 315 de février 2012.*

PAYOT, 176 p., 15 €.



Anselm Grün, le soigneur d'âmes

« **L**'un des grands moyens dont l'homme dispose pour se décider est la foi. » Belle affirmation du moine bénédictin Anselm Grün dans son dernier ouvrage ***Choisis la vie !*** Reclus dans l'abbaye de Münsterschwarzach, en Bavière, depuis l'âge de 19 ans, il a consacré sa vie à mettre la spiritualité au service de la vie quotidienne. Liant foi, philosophie et développement personnel, il offre des réponses aussi profondes qu'efficaces aux problèmes existentiels. Celui qui se définit comme un *Seelsorger*, un « soigneur d'âmes », ne se contente pas de prodiguer un accompagnement spirituel, il s'appuie aussi sur la psychologie, comme le prouve le soutien qu'il a apporté à Leo Fijen, journaliste de télévision néerlandais, après la mort de son père. Durant plus d'une année, les deux hommes ont échangé une vaste correspondance rassemblée dans un livre bouleversant[1] qui témoigne de l'humanité et de la sagesse du moine allemand. Traduit dans le monde entier, Anselm Grün a une parole qui s'adresse au croyant comme à l'athée. Et c'est cela qui rend son discours si fort. **E.G.**

1. L'Année où mon père est mort *de Leo Fijen et Anselm Grün (Desclée de Brouwer, 2012).*

CHOISIS LA VIE !, Albin Michel, 208 p., 13 €. Lire également notre entretien avec Anselm Grün, réalisé en juillet 2009, sur www.psychologie.com.

Ces livres vous inspirent ? Commandez-les d'un clic sur **www.psychologies.com.**



Camille a de nouveau 16 ans (Noémie Lvovsky, en jupe verte, avec, de g. à dr., India Hair, Judith Chemla et Julia Faure).

3 raisons d'aller voir…

Camille redouble de Noémie Lvovsky

1. Revivre son adolescence. Rien ne va plus pour Camille. Sa carrière d'actrice est au plus bas, elle boit trop, et Éric, l'homme de sa vie, la quitte pour une fille plus jeune. Or, voilà qu'au cours d'une soirée, elle est renvoyée dans son passé, l'année de ses 16 ans. Comme elle n'a rien oublié de ce qu'elle a vécu entre-temps, elle va pouvoir réaliser le fantasme de revivre son adolescence avec une maturité d'adulte et, pourquoi pas, changer son destin.

2. Passer du rire aux larmes. Noémie Lvovsky, que l'on adorait comme actrice dans les films des autres, a eu la bonne idée de jouer elle-même Camille. Elle est irrésistible en minijupe trop serrée et tee-shirt des Clash. On rit beaucoup du décalage, quand elle essaie de coucher avec un garçon de son lycée ou lorsqu'elle doit rivaliser en réflexions vachardes avec les pimbêches du cours de sport. Mais la mélancolie n'est jamais loin. Comme dans la vie d'une vraie ado, qui peut passer par les émotions les plus contradictoires au cours d'une même journée.

3. S'interroger sur sa vie. En zappant le côté fantastique du scénario pour plonger directement au cœur de l'émotion, le film réussit son pari de divertir tout en renvoyant à de sacrées questions existentielles. Dans quelle mesure choisissons-nous notre vie ? Y a-t-il quelque chose d'irréductible en nous qui fait qu'avec le temps on reste la même personne ? En reprenant de manière très personnelle l'argument de *Peggy Sue s'est mariée* de Francis Ford Coppola (1987), Noémie Lvovsky rappelle qu'aimer la vie, c'est accepter que les êtres comme les sentiments ne sont pas éternels. **Philippe Rouyer**

Avec aussi Samir Guesmi, Yolande Moreau, Michel Vuillermoz. En salles le 12 septembre.

Ce film est soutenu par *Psychologies*.

Depuis ses premiers courts-métrages à la fin des années 1980, Noémie Lvovsky a toujours adoré filmer l'adolescence. La cinéaste s'est attachée à défendre les vertus de l'amour, même si cela implique une part de souffrance (*Les Sentiments*, 2003) ou contraint à bouleverser les conventions (*Faut que ça danse!*, 2007).

A. BORREL, AFP, COURTESY OF JOJO WILDEN, DR

Troublant

Dark Horse de Todd Solondz

L'humour très noir des films de Todd Solondz nous conduit à rire de choses graves et de cas désespérés. Comme Abe, la trentaine bedonnante, collectionneur de jouets qui vit toujours chez ses parents. Son père le traite comme un raté, sa mère continue à le couver. Jusqu'au jour où il rencontre Miranda, une belle dépressive qu'il demande en mariage illico. Loin de le libérer, ce geste est l'amorce de nouvelles catastrophes que le protagoniste traverse ahuri. Il faut dire qu'il fantasme beaucoup et que la mise en scène se plaît à brouiller les repères entre rêve et réalité. Jamais méprisant, le rire se teinte alors d'émotions. À travers les déboires de son personnage, le cinéaste montre combien il est facile (et douloureux) de rater sa vie… **P.R.**

AVEC Jordan Gelber, Selma Blair, Mia Farrow. En salles le 29 août.


Quand un ado attardé rencontre une dépressive…


Le drame très noir d'une femme qui étouffe (Émilie Dequenne, magnifique, et Tahar Rahim).

Bouleversant

À perdre la raison de Joachim Lafosse

Comment une jeune mère de famille peut-elle en arriver à tuer ses quatre enfants ? Joachim Lafosse, déjà remarqué pour le passionnant *Nue Propriété* (2007), a passé un terrible fait divers au filtre de sa subjectivité d'artiste pour essayer de comprendre l'inimaginable. Par petites touches, il montre l'enfermement et la perversion d'une cellule familiale qui a troqué la liberté de chacun contre un rassurant confort matériel. Mais le film doit aussi beaucoup à son actrice, Émilie Dequenne. Primée à Cannes en 1999 pour *Rosetta* de Jean-Pierre et Luc Dardenne, elle se retrouve ici confrontée au sulfureux couple d'acteurs d'*Un prophète* de Jacques Audiard (2009) : Tahar Rahim et Niels Arestrup, qui cache mal son tempérament d'ogre derrière ses attitudes mielleuses. **P.R.**

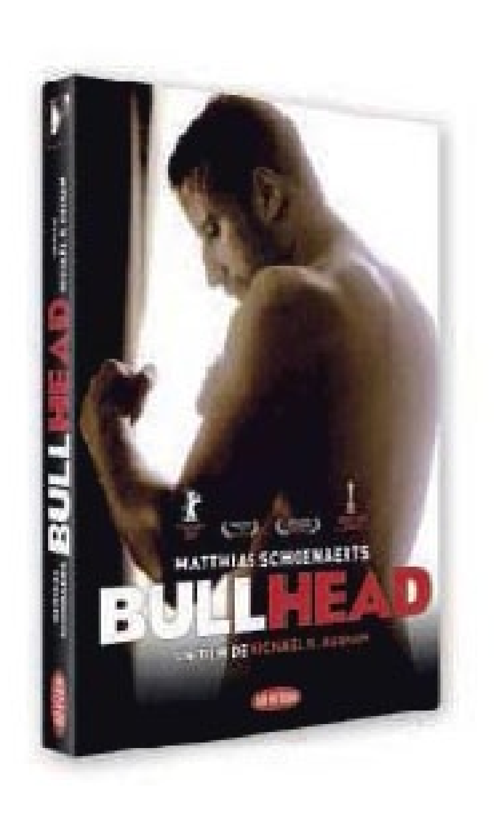
AVEC Émilie Dequenne, Tahar Rahim, Niels Arestrup. En salles le 22 août.

Scorsesien

Bullhead de Michaël R. Roskam

Voilà le film qui a décidé Jacques Audiard à engager Matthias Schoenaerts pour le rôle principal de l'excellent *De rouille et d'os* (2012). Il y campe un marchand de bétail un peu fruste qui trafique toutes sortes de produits pharmaceutiques pour faire engraisser ses vaches plus vite. Mais pourquoi s'injecte-t-il donc ces mêmes médicaments ? Sur un canevas de polar à la Scorsese dans le milieu des éleveurs en Flandre, ce premier long-métrage noue une tragédie autour d'un terrible secret révélé à la fin du premier tiers. S'ensuit une quête tragique d'amour et de rédemption, dont la crudité est à la hauteur de l'émotion ressentie. Un diamant noir à (re)découvrir. **P.R.**

UN DVD ou un Blu-ray, Ad Vitam.

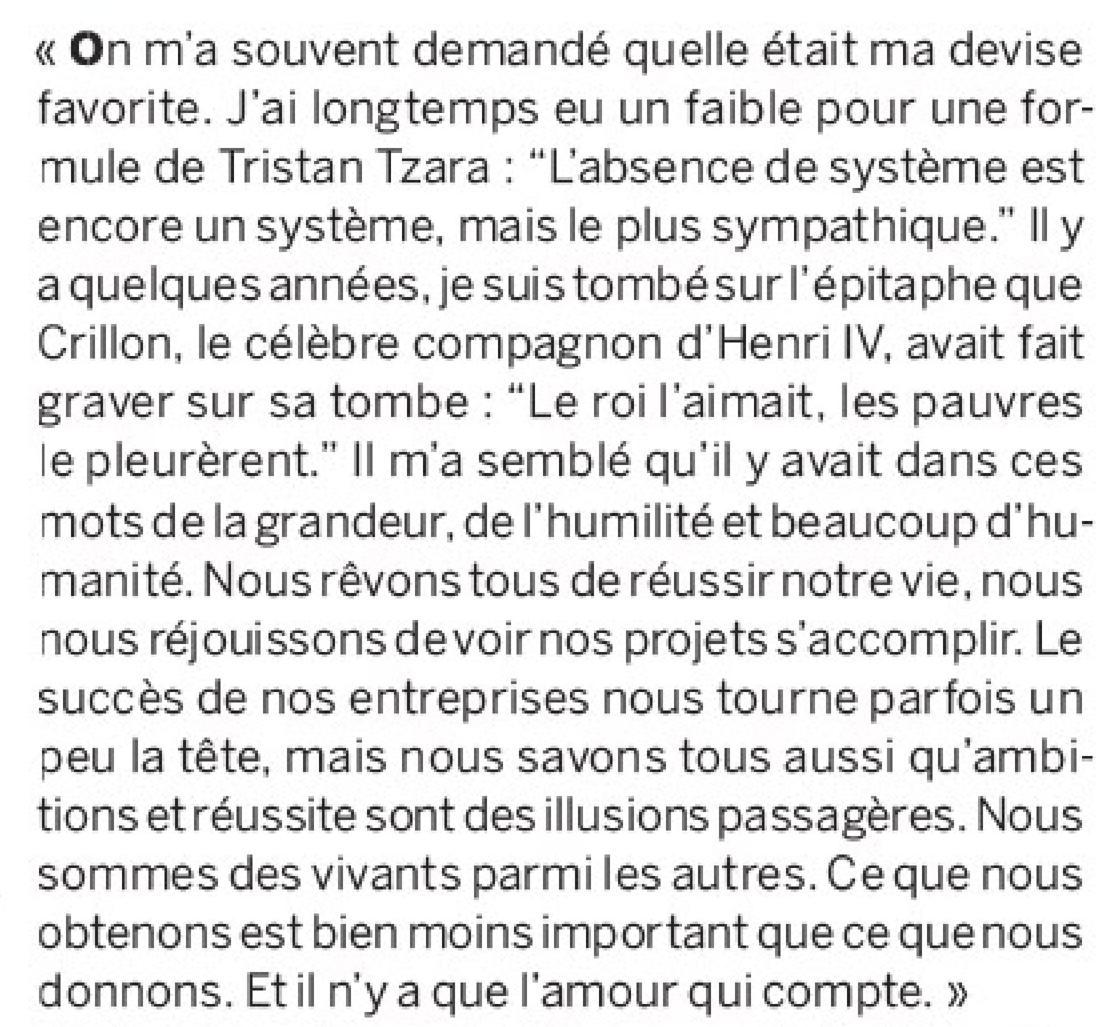


D'autres films et d'autres critiques sur premiere.fr.

JEAN D'ORMESSON

“Le roi l'aimait, les pauvres le pleurèrent

CRILLON[1]



« **O**n m'a souvent demandé quelle était ma devise favorite. J'ai longtemps eu un faible pour une formule de Tristan Tzara : “L'absence de système est encore un système, mais le plus sympathique.” Il y a quelques années, je suis tombé sur l'épitaphe que Crillon, le célèbre compagnon d'Henri IV, avait fait graver sur sa tombe : “Le roi l'aimait, les pauvres le pleurèrent.” Il m'a semblé qu'il y avait dans ces mots de la grandeur, de l'humilité et beaucoup d'humanité. Nous rêvons tous de réussir notre vie, nous nous réjouissons de voir nos projets s'accomplir. Le succès de nos entreprises nous tourne parfois un peu la tête, mais nous savons tous aussi qu'ambitions et réussite sont des illusions passagères. Nous sommes des vivants parmi les autres. Ce que nous obtenons est bien moins important que ce que nous donnons. Et il n'y a que l'amour qui compte. »



1. Louis de Balbes de Berton de Crillon (1541-1615) était un homme de guerre français qui combattit notamment sous Henri III et Henri IV.

JEAN D'ORMESSON, écrivain, incarne le président de la République dans le nouveau film de Christian Vincent, *Les Saveurs du palais*, aux côtés de Catherine Frot, dans le rôle de chef des cuisines de l'Élysée. En salles le 19 septembre.

ILLUSTRATION PETRAE

Une bonne baby-sitter est une personne enjouée et créative, responsable et pleine de bon sens, estime la psychanalyste **Sylviane Giampino.** Une fois rassurés sur ses compétences, les parents doivent lui faire confiance pour qu'elle puisse déployer toutes ses qualités. Par **Anne Lanchon**

J'ai du mal à choisir une baby-sitter



La rentrée approche et, avec elle, la nécessité de trouver une (ou un) baby-sitter, qui soit à la fois sympathique et digne de confiance. Quels sont les critères à retenir, sachant que le choix risque d'être restreint, et que la perfection n'existe pas ? Au-delà des recommandations classiques (amis, employeurs précédents), il importe que la personne corresponde au style de la famille – rationnelle, curieuse, fantaisiste… – pour mieux s'y intégrer et déployer toutes ses qualités. Les parents privilégieront des dispositions « maternantes » et apaisantes pour un tout-petit, un goût réel pour le jeu et l'éveil pour un plus grand, complété par des aptitudes pédagogiques pour encadrer les devoirs à partir du CP. « Quel que soit l'âge de l'enfant, une bonne (ou un bon) baby-sitter est avant tout quelqu'un d'enjoué, d'affectueux et de créatif, remarque la psychanalyste Sylviane Giampino. Elle doit aussi être responsable, pleine de bon sens et fiable, pour favoriser le tissage de liens sécurisants et éviter un turnover préjudiciable à la stabilité de l'enfant. »

Une fois leur choix arrêté, les parents aménageront une adaptation progressive, pour que chacun s'apprivoise et trouve sa juste place. **« Elle n'est ni une copine, ni une employée de maison, ni un parent bis,** précise la psychanalyste. Il revient aux parents de dicter leurs consignes – règles, activités, repas, coucher… À charge pour elle (ou lui) de les faire respecter en souplesse, sans imposer ni sanctionner. » Les premiers temps, ils s'assureront que la relation s'instaure. Un sourire complice, de ce point de vue, en dit aussi long que des mots. Une fois rassurés, ils lui laisseront toute latitude d'offrir ce qu'ils ne sont peut-être pas en mesure d'apporter : la pratique d'activités qu'ils apprécient peu – foot, coloriage… –, la découverte d'une autre culture, d'autres modes relationnels. L'univers de l'enfant s'enrichira au prix de leur confiance, et du respect de cette altérité.

À LIRE
Les mères qui travaillent sont-elles coupables ? *de Sylviane Giampino*
Un ouvrage plein d'enseignements et déculpabilisant (Albin Michel, 2007).

Sylviane Giampino est l'auteure, avec Catherine Vidal, de *Nos enfants sous haute surveillance, évaluations, dépistages, médicaments…* (Albin Michel, 2009).

Discutez entre parents ! Partagez vos expériences sur le forum « Parents » sur **www.psychologies.com.**

FIONA JACKSON-DOWNES AND DIRK LINBER/PLAINPICTURE/CULTURA CULTURA

Malgré l'abondance d'informations sur la sexualité, nous sommes encore victimes d'idées reçues qui compliquent notre vie sexuelle. Chaque mois, **Catherine Blanc**, sexologue et psychanalyste, remet à sa place l'une de ces croyances. Propos recueillis par **Bernadette Costa-Prades**

Aimer le sexe qui fait mal, est-ce anormal ?



« **N**otre définition de l'amour s'élabore dans notre enfance, dans le lien à notre mère, à notre père, à notre fratrie ou à d'autres personnages ayant joué un rôle majeur. Si ces référents ont été sadiques physiquement ou psychiquement avec nous, ou sadiques entre eux, leur comportement a pu influencer notre idée de l'amour. Nous pouvons alors avoir tendance à répéter ce que nous avons vécu, soit en adoptant une position masochiste afin de retrouver ce lien à l'autre, soit en les imitant et en devenant soi-même celui qui brutalise. Pour d'autres, amour et sexualité ne peuvent aller de pair. Ils établissent une distinction entre l'amour idéalisé, proche du maternage, et la sexualité qu'ils réservent aux partenaires officieux. Cette dernière devient inconcevable dans le lien amoureux parce qu'elle fait craindre l'inceste, ou qu'elle est perçue comme trop agressive : **le rapport sexuel qui fait mal est alors une tentative de l'expurger de tout sentiment amoureux.** D'autres encore, ayant peur de leur désir sexuel, qu'ils envisagent comme potentiellement agressif, l'inhibent en adoptant une position masochiste. Enfin, certaines personnes, systématiquement rabaissées durant leur enfance, ont une réelle difficulté à la jouissance. Ayant le sentiment d'être un espace vide, sans réactivité, elles cherchent à réveiller leur corps anesthésié en le brusquant.

Est-ce anormal ? Non, si nous considérons l'histoire de l'individu qui essaie de résoudre la douloureuse équation héritée de l'enfance. Pourtant, n'est-il pas intéressant de chercher ce que signifie ce genre de relation pour soi ? Pourquoi la personne s'y réduit-elle ? Non parce que sadisme et masochisme seraient des positions déviantes par rapport à une norme sexuelle définie, mais parce qu'elles peuvent empêcher de s'ouvrir à d'autres réalisations de soi, loin des enjeux de l'enfance. N'est-ce pas là le chemin de l'adulte ? »

Catherine Blanc est l'auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES


une aventure extraordinaire
With the high-tech functionality of
GORE-TEX


PRIMIGI®
Italian Style for kids
IMAC S.p.A. Italie - Tel. +39075-50281 - www.primigi.com - export@primigi.com



La mode **enfantine** est-elle pour les enfants ?

Par **Flavia Mazelin Salvi**
Stylisme **Déa Lecointe**
Photo **Daniele Fona**

Sauter, courir, être à l'aise, avoir suffisamment chaud l'hiver et pas trop l'été, se plaire en vert ou en rose et ne pas faire plus de chichis que ça… Avant les années 1990, la mode enfantine était pragmatique et basique. Les petites filles n'étaient pas obsédées par l'idée de ressembler à des princesses et les petits garçons n'avaient pas l'air de rockers de poche.

Et puis, explosion de l'individualisme oblige, l'image de soi devient un culte, la mode une philosophie, les tendances un dogme et le style une religion. Plus que notre histoire, notre look raconte notre légende personnelle. Comment nos enfants, extension « hypotrophiée » de notre ego hypertrophié, pourraient-ils échapper à la contagion narcissique généralisée ? En slim, leggings, tunique indienne ou perfecto, nos « mini-moi » se promènent à nos côtés, si heureux de renforcer l'estime de soi parentale et si désireux d'être, à nos yeux, toujours les plus beaux… Comment s'étonner alors qu'ils soient si attentifs à leur reflet, si soucieux du regard des autres, si pointilleux sur les marques qu'ils exigent ?

Trench-coat taille 4 ans et trench-coat adulte, **Burberry**.



Signés Les Gambettes, ces bureaux d'écolier au look rétro revisité rappellent bien des souvenirs (persona-grata.com).

En rentrant de l'école

Par **Flavia Mazelin Salvi** – Stylisme **Nelly Guyot**

C'était en juillet, dans une boutique de décoration très connue, qui propose des meubles chinés et des pièces de créateurs contemporains. Deux jeunes femmes comparaient les mérites de bureaux pour enfant : la surface, la hauteur, la couleur, le confort... Quand l'une d'elles laissa échapper un « C'est fou comme le temps passe, hier encore il faisait des dessins sur la table du salon... », qui interrompit brusquement les commentaires techniques de son amie. « Moi aussi, j'ai du mal à y croire, encore quelques semaines à barboter et puis après, le grand bain... » Dans sa voix, un mélange de fierté et de tristesse à l'évocation de la première coupure d'avec la petite enfance insouciante, où les gommettes, la pâte à sel et les collages ne font l'objet d'aucune attente particulière, ne génèrent aucune pression, ne sont sanctionnés par aucune note.
Sur le petit bureau d'écolier qu'elles regardaient, déjà nostalgiques et presque un peu effrayées, on pouvait voir s'accumuler cahiers d'écriture, livres de lecture, gommes et crayons. On pouvait aussi imaginer leur enfant, penché au-dessus de sa page, avec cette docilité qui serre le cœur de certains parents et qui rassure les autres...

LES GAMBETTES

LE DOSSIER

Prendre sa vie en main



Dans notre vie professionnelle, sentimentale ou amicale, souvent, nous avons l'impression d'être contraints par les circonstances, par les autres ou par nos propres tendances à répéter les mêmes erreurs. Comme si le destin était seul maître. Pourtant, si nous sommes ses victimes, c'est surtout parce que nous y consentons plus ou moins inconsciemment, en suivant des schémas de fonctionnement mis en place très tôt. Il n'est jamais trop tard pour les déconstruire et redevenir acteur de sa vie. Pour le philosophe Alexandre Jollien, c'est d'abord affaire de rigueur et d'un certain abandon à la vie. Nos témoins, qui ont fait le choix de changer le cours de l'existence, en donnent une autre preuve. Ce processus de réappropriation de sa vie n'est pas solitaire : il se fait avec et grâce aux autres, voire avec un soutien professionnel. L'un de nos journalistes a testé trois méthodes et l'a constaté : il est toujours possible de redevenir un peu plus maître de sa destinée.

DOSSIER COORDONNÉ PAR **ANNE LAURE GANNAC** – ILLUSTRATIONS **CAROLINE DELMOTTE**





Le destin n'est pas une fatalité

Pourquoi éprouvons-nous le sentiment de subir ce qui nous arrive ? Pouvons-nous sortir de notre position de victime ? Reprendre les rênes de notre existence implique d'accepter de ne pas tout contrôler. Un vrai défi.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

À l'entendre, ça n'arrive qu'à elle. « Je te jure, je suis "encore" tombée sur un pervers narcissique. La sixième fois en huit mois. Comme les autres, il avait l'air délicat, raffiné, subtil. Comme les autres, au bout de quinze jours, il alternait le chaud et le froid, remarques blessantes puis câlines pour se faire pardonner. Jusqu'au jour où il n'a plus du tout répondu à mes appels. Ce matin, en me réveillant, je me suis dit que je devais être maudite en amour. »

D'où vient cette impression de fatalité qui s'abat sur les pans généralement les plus sensibles de notre existence ? C'est le *Schicksal* (« destin »), répond Sigmund Freud, c'est-à-dire la conviction que nous avons d'être impuissant, ballotté par « une force supposée supérieure qui dirige la vie[1] » et qui nous empêche de décider en toute liberté de notre sort.

Déjà, les stoïciens croyaient en une sorte de force aveugle qu'ils nommaient l'« ormè ». « L'"ormè" n'est autre que l'ancêtre de la pulsion freudienne, indique le psychanalyste Pierre Marie[2]. Elle a fait croire à des philosophies comme celle de Schopenhauer que nous étions complètement guidé par une



volonté aveugle à notre insu. Mais, en fait, nous pouvons dire que cette vision fataliste de l'existence correspond aujourd'hui au mode de fonctionnement des névrosés que nous sommes tous. Pour schématiser, homme ou femme, l'hystérique est persuadé d'enchaîner des situations de séduction qui aboutissent à des échecs. L'obsessionnel se dit qu'il répète des situations où il est condamné à donner à l'autre, à répondre à sa demande incessante sans pouvoir s'en libérer… » Bref, nous nageons dans le « délire de l'interprétation ». Et ça n'en finit jamais.

DES CROYANCES À ABATTRE

Selon Pierre Marie, « ce type de croyances peut prendre sa source dans le passé familial, dans les générations antérieures ». Quand nous disons par exemple « Je vais tout rater, comme mon père », ou « Je vais finir seule, >>>



>>> comme ma mère », une sensation d'inéluctable se grave profondément en nous. Nous lions un événement actuel à un passé qui resurgit, cherchons et trouvons forcément des analogies : « Je me suis fait licencier comme il y a deux ans, et comme mon père, d'ailleurs… » Ou, autre exemple, ce quadragénaire qui se plaint de se faire « systématiquement quitter par toutes ses compagnes » et qui serine à son analyste que « les femmes finissent toujours par [l]e "larguer" ». D'ailleurs, il se souvient encore de ce jour où, âgé de 6 ans, il s'était perdu dans ce gigantesque supermarché et avait cru que sa mère l'avait abandonné… La psychanalyste jungienne Claire Delebarre ajoute : « Une croyance a pu, dans l'enfance, nous sauver, nous aider à traverser des événements difficiles. Puis elle s'est transformée en répétition plombante. »

Au poids de nos premières expériences et fantasmes s'ajoute celui de notre condition d'être dépendant à la naissance : dès son arrivée dans le monde, le bébé pressent que sa survie va reposer sur sa capacité à satisfaire le désir de ceux qui s'occupent de lui. Pierre Marie explique que « le tout-petit acquiert très vite la conviction que, pour exister, il va lui falloir plaire à sa mère. D'où

LE TCHAT

Comment redevenir acteur de son existence ?
Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, répond en direct à toutes vos questions le jeudi 6 septembre de 10 heures à midi, rubrique « Tchats » sur www.psychologies.com.

notre tendance à tenter de répondre à une demande que nous avons construite et intériorisée, même si elle n'a rien à voir avec la réalité. Nous sommes ainsi quotidiennement convaincu que nous devons répondre à la demande d'Untel ou d'Untel parce que, si ce n'est pas le cas, une catastrophe va se produire : nous ne serons plus aimé, nous ne serons plus le chevalier blanc, la fille dévouée ». Comme cette mère de 40 ans, malheureuse dans son mariage mais incapable de se résoudre au divorce parce qu'elle s'imagine, sans aucune raison valable, que ses parents « ne le supporteraient pas ».

LA POSITION CONFORTABLE DE VICTIME

Adopter la posture de victime présente aussi certains avantages. Claire Delebarre affirme que « se faire plaindre, se faire prendre en charge, se déresponsabiliser peut permettre de prendre du pouvoir sur ses proches. C'est une manière de dire : "Je suis victime parce que tu es un bourreau", ou "Tu es complice des bourreaux" ». Pierre Naveau[3], psychanalyste, rappelle que nous pouvons aussi éprouver une intense jouissance à perdre, à nous tromper, ou à nous retrouver dans une position d'enfant impuissant : « Nous passons tous par "Ce n'est pas moi, c'est la faute de l'autre", mais, parfois, il y a une pointe de canaillerie à se complaire dans cette position, à faire porter à l'autre ou à la fatalité la charge de ce qui nous arrive. » Prendre sa part de responsabilité est difficile, parce qu'angoissant : cela implique de prendre le risque de déplaire et de se confronter à ses propres limites.
Après avoir suivi pendant cinq ans un panel représentatif de personnes âgées de plus de 78 ans, des chercheurs ont découvert que celles qui survivent le plus longtemps sont celles qui ont la sensation d'être en situation de contrôle sur leur vie[4]. Mais à quel point le >>>

AUTODIAGNOSTIC
Suis-je acteur de ma vie ?

Voici cinq questions à se poser, pour découvrir ce qui nous freine et pouvoir, peu à peu, y remédier.

1. Si j'étais âgé de 100 ans et que je me retournais sur ma vie, est-ce que je me conseillerais de prendre les décisions que j'ai prises jusqu'à présent ?
Changer de rôle ou de temporalité nous permet de nous distancier émotionnellement, donc de mieux identifier nos erreurs (échecs) et nos réussites. Quelles leçons pouvons-nous tirer des premiers, des secondes ? Cette double interrogation nous autorise à corriger ce qui peut l'être, à tirer fierté de nos succès et à les intégrer. Autant de possibilités qui nous donnent le sentiment d'être aux commandes de notre vie.

2. Est-ce que je sais écouter ma petite voix intérieure ?
Nous avons deux voix intérieures. L'une personnelle, qui exprime nos besoins et nos désirs fondamentaux ; l'autre venue de notre passé familial, porteuse de valeurs et de critiques. Laquelle des deux écoutons-nous ? Nos élans sont-ils toujours freinés par la voix critique ? Sommes-nous capable d'entendre et de suivre notre intuition ou la voix de notre désir ? Plus la voix du passé domine, moins nous pouvons être sujet et acteur.

3. Comment est-ce que je fais face à l'imprévu ?
Positif ou négatif, l'imprévu est déstabilisant. Trop anxieux, nous aurons tendance à surcontrôler et nous nous fermerons aux opportunités. Trop inhibé ou fataliste, nous serons emporté par les flots sans pouvoir choisir la direction et le rythme du voyage. Prendre sa vie en main exige que nous fassions avec ce que nous ne pouvons contrôler, mais sans perdre le contact avec notre désir et nos objectifs.

4. Suis-je capable de m'affirmer ?
Exprimer ses besoins, ses envies, ses valeurs, sans céder aux pressions ni à l'agressivité, cela s'appelle la juste affirmation de soi. Elle nous permet de faire nos choix et de prendre nos responsabilités en adulte. Deux écueils à éviter : l'affirmation de soi agressive – j'exprime mes besoins sans prendre l'autre en compte – et l'affirmation de soi passive – je n'exprime pas mes besoins et je reproche aux autres de faire des choix pour moi.

5. Est-ce que je sais faire des compromis ?
Sommes-nous capable de prendre l'autre en compte ou bien considérons-nous que prendre sa vie en main signifie imposer et passer en force et en solitaire ? Les gains durables ne sont pas ceux qui se gagnent de manière égoïste. L'art du compromis est fondé sur l'affirmation de soi – j'exprime mes besoins –, mais aussi sur l'empathie – je comprends et j'accueille ceux de l'autre. Une double condition de négociation d'où personne ne sort perdant. **Flavia Mazelin Salvi**

MERCI à Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, professeur à l'université Lyon-I, auteur d'*Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres* (Odile Jacob, 2011).

>>> sont-elles vraiment ? Et jusqu'où ? Car, tandis que certains tombent dans la posture de victime, d'autres sombrent dans l'excès inverse : l'hypercontrôle. « Je déteste improviser. Je planifie pratiquement tout : les vacances, les loisirs, les déjeuners et les dîners bien sûr, des semaines, voire des mois à l'avance, raconte Martin, 42 ans, architecte. Lors de mon dernier week-end amoureux, ma fiancée a failli rompre parce que j'avais établi un programme culturel découpé heure par heure. Elle m'a dit que j'étais fou… »
Prendre sa vie en main, ce n'est pas ça, corrige Pierre Naveau : « Vouloir dominer l'avenir est illusoire. Car il y a l'autre, les autres, les rencontres, l'imprévu. Nous ne pouvons pas contrôler les événements. » En revanche, ajoute-t-il, « nous pouvons prendre position par rapport à ce qui nous arrive. Et si nous n'y parvenons pas, c'est souvent parce que nous ne savons pas comment en parler, comment l'"attraper". C'est pourtant ce qu'il faudrait apprendre à faire, pour prendre position et (re)devenir actif. Si je ne dis pas à celui qui m'a blessé : "Tu as entendu ce que tu m'as dit ?" ou "Tu as vu ce que tu m'as fait ?", je vais continuer à mordre la poussière ».

L'AUDACE DE SAISIR SA CHANCE

Pierre Marie est convaincu que pour devenir maître de sa vie, il faut parvenir à affronter régulièrement les retours de flamme névrotiques qui se manifestent chaque fois que le désir vient creuser sa brèche en nous. « Prenons un exemple, propose-t-il. Une jeune femme a rendez-vous avec son nouveau petit ami place du Châtelet, à Paris. Mais, subrepticement, dans le métro, quelque chose la retient, elle rate l'arrêt et manque son rendez-vous. Au fond d'elle-même, elle sait très bien qu'à un moment deux pensées antagonistes ont surgi dans sa tête. L'espace d'un instant, elle a saisi que ce garçon lui faisait peur parce qu'il correspondait tout à fait à l'idéal qu'elle recherchait depuis toujours, mais elle s'est imaginé qu'il était à l'opposé de celui de ses parents. Donc, elle est sortie à la station Palais-Royal, puis, plus tard, elle a pleuré chez des amis en disant : "Ah, j'ai encore raté ma rencontre !" Voilà : nous préférons mettre de côté ce qui nous gêne. Nous refoulons la révélation. Au lieu de sentir que, quand elle le voyait, elle ne pouvait pas s'empêcher de tomber dans ses bras, elle s'est défilée. Ce n'était pas le destin si elle a raté ce moment. » Juste la peur et la lâcheté. Rien n'est écrit, mais rien n'est plus difficile à accomplir que sa destinée.

1. *« Pulsions et destins de pulsions », in* Métapsychologie *de Sigmund Freud (PUF, "Quadrige", 2010).*
2. *Pierre Marie, auteur de* Psychanalyse, Psychothérapie : quelles différences ? *(Aubier, 2004).*
3. *Pierre Naveau, auteur des* Psychoses et le Lien social, le nœud défait *(Anthropos, 2004).*
4. *In* Personality and Social Psychology Bulletin, *janvier 2012.*

Drôles de parcours

Max, le narrateur, dessinateur de BD, est issu d'une famille juive non pratiquante où dérision et piques antijudaïques sont de mise. Pour la peine, il n'épousera que des femmes non juives ! Manny vient, lui, d'une famille juive orthodoxe. Adulte, il sera condamné pour le meurtre de ses parents par asphyxie au gaz. Ces deux copains d'enfance se retrouvent, une fois purgée la peine de Manny. Pourquoi est-il devenu un assassin ? Traumatisme hérité des fantômes de ses ancêtres ou coup de folie ? Quels chemins empruntés par ces hommes, quelles transgressions, quelles soumissions leur ont permis de se forger une destinée en marge de celle dictée par leur milieu social, de porter ou de rejeter les aspirations familiales ? Des interrogations profondes auxquelles chaque lecteur pourra se confronter, porté par l'humour incroyable d'un Philip Roth anglais. Christine Sallès

KALOOKI NIGHTS de Howard Jacobson (Calmann-Lévy, 490 p., 22,50 €).







Ils se sont jetés dans l'**inconnu**

Il y a quelques années, Anne, Dominique et Didier prenaient un nouveau virage et témoignaient dans notre magazine. Nous les avons retrouvés et leur avons demandé de faire leur bilan.

PAR **CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL** ET **VALÉRIE PÉRONNET** – PHOTOS **SANDRINE EXPILLY**

Prendre sa vie en main, cela implique parfois un changement radical. Ce processus, qu'il se fasse en douceur ou dans la rupture, provient du même mouvement : une crise surgit, une dissonance existentielle s'impose, qui exige une réponse. Il s'agit vraiment d'une question de vie ou de mort, réelle ou psychique. Thierry Janssen[1], psychothérapeute, en a fait l'expérience lorsqu'il a choisi de cesser, du jour au lendemain, d'occuper un poste de chirurgien dans un hôpital bruxellois. Une attitude pour le moins radicale, mais, explique-t-il, « pour chacun, la réponse est différente. Pourtant, je constate dans ma pratique que le besoin de changement provient d'un sentiment de chaos intérieur, du sentiment de ne plus maîtriser sa vie ou un pan de sa vie ».

Pourtant, ce passage à l'acte – à l'action – peut aussi aboutir à l'échec. « Pour deux raisons, décrypte Christophe Fauré[2], psychiatre et psychothérapeute. Il y a ce que nous quittons, une famille, un travail ; et ce vers quoi nous nous dirigeons. Si l'une ou l'autre de ces étapes n'a pas été suffisamment élaborée, ou qu'elle a été idéalisée, nous nous risquons à l'échec. La prise en main de sa vie, le changement impliquent une analyse claire des raisons du départ et une vision réaliste du but. » Et si l'échec survient ? « Il convient de s'interroger, de se faire accompagner. L'échec n'en est pas forcément un. En tout cas, il nous dit quelque chose sur nous. Que n'avons-nous pas su ou pu voir ? Peut-être le but visé n'était-il pas le bon, mais le mouvement de changement, lui, était nécessaire. » Il cite le cas de ces entreprises américaines dans lesquelles on peut tester le bien-fondé du changement, grâce à des contrats temporaires. Les personnes gardent leur ancien poste tout en s'essayant au nouveau. Et de conclure : « Nous ne sommes peut-être pas encore arrivés à bon port, mais cela viendra, en reprenant le travail sur nous-mêmes. » Ce saut du connu dans l'inconnu, cette réflexion sur eux, nos témoins l'ont fait. Ils en avaient parlé dans nos pages. Avec le recul, ils nous racontent ce qu'ils en ont retiré. **C.P.-D.**

1. *Auteur du* Défi positif *(Les Liens qui libèrent, 2011). Prochain ouvrage :* Confidences, un homme en quête de cohérence *(Les Liens qui libèrent, en librairies fin septembre).*
2. *Auteur de* Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie *(Albin Michel, 2011).*

>>>



« Je n'ai jamais été aussi sereine »

Anne, 57 ans



« Mes enfants ont vu leur mère vivre selon ses convictions »

Dominique, 55 ans



« Tout me semble plus cohérent »

Didier, 47 ans

Anne, 57 ans, coach de managers, a quitté son entreprise

« Je n'ai jamais été aussi sereine »

« **L**orsque j'avais témoigné pour *Psychologies* en 2010[1], je venais de subir une grave opération. Cet incident m'avait fait réfléchir à la manière dont je menais ma vie. J'ai alors décidé de ne plus me surcharger de travail, de responsabilités. J'avais déjà entamé une formation pour devenir psychothérapeute, ce qui m'a considérablement aidée à prendre une décision : j'ai demandé à prendre une préretraite, même si cela entraînait des conséquences financières, pour ma famille et pour moi. Pourtant, le soulagement a été immédiat : plus de temps, moins de stress. Quelques mois après, on m'a diagnostiqué un cancer du sein. Cette épreuve du feu m'a confortée dans mes choix. J'ai pris le temps de vivre, de poursuivre le troisième cycle de ma spécialité en thérapie psychocorporelle. Les événements se sont enchaînés de telle façon que je n'ai aucun regret. J'ai fait ce qu'il me fallait. Je suis fière du chemin parcouru. Je me sens en adéquation avec ma vie et mon être profond, j'ai acquis une solidité intérieure, je laisse le champ libre à toutes mes potentialités. Je n'ai jamais été aussi sereine. Mes relations avec les autres se sont apaisées, ouvertes. Trois mots résument le sens de ma vie : altruisme, hédonisme et développement. Je ne dis pas que j'ai atteint tout cela, mais c'est cela qui me fait avancer. Pour rien au monde je ne reviendrais en arrière. » Propos recueillis par **C.P.-D.**

1. « *Elles ont réussi à prendre du recul* », *in* Psychologies magazine *n° 294, mars 2010.*

Dominique, 55 ans, consultante en communication et ressources humaines, a laissé la garde de ses enfants à son mari

« Mes enfants ont vu leur mère vivre selon ses convictions »

« **I**l y a deux ans, j'avais raconté pour *Psychologies*[1] les raisons qui m'avaient poussée, vingt-cinq ans plus tôt, à quitter mon mari en lui laissant la garde de nos enfants de 5 et 3 ans[2], avec un droit de visite classique – un week-end sur deux et la moitié des vacances. À l'époque, cela m'avait fait du bien de le raconter. Aujourd'hui, je considère plus que jamais avoir fait le bon choix. Je devais partir pour pouvoir exister. J'étais dépendante affectivement, et j'ai posé des actes d'indépendance. Je suis partie sans argent, sans travail, je me suis construite. J'ai suivi des formations, j'ai beaucoup travaillé, pour moi et pour mes enfants. Je voulais pouvoir assumer leur éducation si je récupérais leur garde. Ma quête de spiritualité me poussait à continuer. En fin de compte, cela a été éducatif pour mes enfants. Ils ont vu leur mère vivre selon ses convictions. J'ai beaucoup parlé avec eux, et même si, parfois, les relations ont été difficiles, elles sont magnifiques aujourd'hui. Je me dis que je n'ai pas si mal réussi… Pourtant, j'ai un regret et un remords. Je regrette de ne pas avoir eu la force de me battre pour obtenir la garde alternée. Quant à mon remords, c'est de ne pas avoir été avec eux tous les jours de leur enfance et de leur adolescence. Même si, il y a sept ans, ils m'ont donné leur autorisation d'aller vivre au Québec. Et lorsqu'ils voient que cela ne va pas, ils me disent en riant : "Cours, Forrest, cours !"[3] » Propos recueillis par **C.P.-D.**

1. *Dossier « Être en accord avec soi », in* Psychologies magazine *n° 295, avril 2010 (Dominique témoignait sous le pseudo Élisabeth).*
2. *Ils sont aujourd'hui âgés de 32 ans et 30 ans.*
3. *Réplique du film* Forrest Gump *de Robert Zemeckis (1994).*

Didier, 47 ans, patron d'une entreprise de conseil, a abandonné la vie monastique

« Tout me semble plus cohérent »

« **Q**uand j'ai raconté mon histoire à *Psychologies* en 2005[1], j'avais déjà eu trois vies : une jeunesse à hésiter entre ouvrier et voyou, dix ans à prier cloîtré dans un monastère, puis dix ans d'amour avec Marie-Pierre, et nos trois enfants. Aujourd'hui, nous en avons un de plus et je suis entré dans une quatrième vie : le 1er janvier 2010, mon meilleur ami a été emporté par une avalanche. Pendant ses funérailles, les psaumes me sont venus en hébreu. Ce n'est pas un miracle, j'ai étudié l'hébreu quand j'étais moine. Mais cela m'a profondément bouleversé. Depuis, je tente de comprendre, et c'est comme une bobine qui se déroule : je prie, j'étudie, et je cherche des traces de judéité dans ma généalogie et dans celle de Marie-Pierre. Je suis en train de découvrir que je suis sans doute issu d'une lignée marrane, ces Juifs que l'histoire a obligés à se cacher génération après génération, jusqu'à ce qu'ils en oublient même leur origine. Tout me semble de plus en plus cohérent : chacun de mes changements de vie est un pas vers qui je suis. Depuis le jour où j'ai choisi de devenir moine, je me laisse porter sans résister ; je creuse, je creuse… C'est comme ça que j'ai quitté le monastère, puis épousé Marie-Pierre, et créé mon entreprise. Et c'est comme ça que j'ai découvert, il y a deux ans, la synagogue du bout de ma rue. Il y a une profondeur dans l'existence, qui se manifeste de manière mystérieuse et bienveillante. C'est ce que les gens appellent Dieu. Je pense que c'est vers là que je vais. » Propos recueillis par **V.P.**

1. « *Le moine amoureux* », *in* Psychologies magazine *n° 241, mai 2005.*

Didier Long vient de publier ***Petit Guide des égarés en période de crise*** (Salvator, 2012). Son site : didierlong.com.

ENTRETIEN AVEC **ALEXANDRE JOLLIEN**

« Il faut lâcher, même le lâcher-prise »

Comment être maître de son existence sans tomber dans l'hypercontrôle ? Quand savoir s'abandonner sans pour autant se résigner ? À l'occasion de la sortie de son nouvel ouvrage, le philosophe Alexandre Jollien nous livre quelques-uns de ses secrets pour agir, et non pas réagir.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE LAURE GANNAC** – PHOTO **SANDRINE EXPILLY**

Psychologies : Comment entendez-vous l'expression « prendre sa vie en main » ?
Alexandre Jollien : Longtemps, j'ai cru que cela signifiait maîtriser sa vie. Tenter de tout maîtriser. Par exemple, j'avais souvent des envies de changements radicaux, je prenais de grandes résolutions : « Demain, je ferai ceci et tout ira bien, je ferai cela et ma vie sera parfaite. » Mais sans rien tenir sur le long terme. Parce que j'étais dans une démarche volontariste qui consistait à vouloir changer la vie, sans l'intégrer. Aussi, aujourd'hui, je préférerais dire : « Prendre sa vie dans les bras. Accueillir sa vie. » Lorsque je prends ma petite fille Céleste dans mes bras, elle s'y abandonne. Oui, pour moi, être pleinement acteur de sa vie, c'est cela : essayer de s'abandonner à la vie. C'est devenu tout mon projet. Alors même que ce mot « abandon » m'a traumatisé, enfant. Lorsque mes parents m'ont placé dans un institut pour personnes handicapées, je l'ai vécu comme un abandon de leur part, même si, dans les faits, ce n'était pas le cas. Aujourd'hui, je comprends que ce mot est la clé. Et je me rends compte que, quand je voulais tout maîtriser, je maîtrisais moins que maintenant, depuis que j'apprends à donner ma confiance à la vie.
Est-ce le fameux lâcher-prise ?
A.J. : Je n'aime pas cette expression. J'ai vu trop de gens souffrir d'angoisse ou de deuil, à qui l'on disait : « Il faut lâcher prise », ou « Il faut accepter ». C'est leur infliger une exigence supplémentaire. Et puis, cela peut laisser entendre que, en appliquant des règles, des « méthodes », nous pourrions atteindre le lâcher-prise une fois pour toutes et que, ensuite, nous serions définitivement prémunis contre la souffrance. Or, ce n'est pas cela, la vie. Et ce n'est pas cela, l'abandon.
Qu'est-ce que cela signifie, alors, concrètement ?
A.J. : Qu'il faut lâcher, même le lâcher-prise ! C'est-à-dire que, lorsque nous allons mal, nous ne devons pas chercher à nous rajouter des efforts pour aller mieux. Mais simplement accueillir. Être là. Un jour que je



n'allais pas bien, j'ai demandé à un moine de m'apprendre des exercices spirituels. Il m'a répondu : « Apprends déjà à te détendre. » Et j'ai passé l'après-midi à regarder un bon film ! L'abandon, c'est se laisser aller dans les hauts et dans les bas. Car ça passe. Tout passe, et ce n'est jamais dramatique. Nous pouvons bien tenter de tout changer dans notre vie, cela ne la modifiera pas dans ce qu'elle est intrinsèquement : ce mouvement perpétuel de hauts et de bas.

Comment apprenez-vous à abandonner ?

A.J. : En pratiquant la méditation depuis deux ans. S'obliger à être assis – ou, dans mon cas, allongé – et laisser passer les pensées, agréables ou douloureuses, sans jugement, pendant une heure, chaque matin. Cela peut sembler rigoriste, mais je crois qu'il y a peu de choses dans la vie que nous maîtrisons, alors ce que nous pouvons faire, il faut le faire. Il faut nous y tenir. Et depuis que je pratique le zen, je vois que je progresse dans l'apprentissage de l'abandon. Par exemple, toute ma vie, j'ai eu à cœur de tout faire tout seul pour être autonome. Au point de m'épuiser. Depuis peu, j'ai admis que j'avais besoin d'une personne pour m'aider dans les soins quotidiens. Peut-être est-ce aussi l'effet du film *Intouchables* ! [Rires.] En tout cas, j'ai réalisé que j'en faisais trop ; je croyais être ainsi acteur de ma vie, mais en réalité, je la subissais en voulant en porter tout le poids. >>>

>>> **Nous ne partons pas tous avec les mêmes chances pour devenir acteurs de nos vies. Vous-même devez composer avec le handicap. Comment éviter de s'enfermer dans un statut de victime ?**
A.J. : En portant l'attention sur le présent. Cela me demande un effort constant ; je suis souvent tenté de regarder le passé, de me dire victime de mon histoire, de mon enfance, etc. Alors, pour revenir au présent, j'essaie de parler d'« aujourd'hui » : aujourd'hui, je vais voir tel ami, aujourd'hui, je passe l'après-midi avec mes enfants… Cet « aujourd'hui » me sort du statut de victime. Et j'essaie de bannir les conditionnels, les « j'aurais dû ». Quand je sens cette pensée monter en moi, je la laisse passer en revenant au présent. Car tout en niant la réalité. Un arbre pousse sans se poser la question du pourquoi il pousse. C'est cela, agir. Nous, nous perdons un temps considérable à nous demander : « Si je fais ceci, qu'est-ce qui va se passer ? », ou « Que va-t-on penser de moi ? ». Cela nous arrache au présent et à l'action, pour n'être plus que dans la réaction. Au fond, nous jouons un rôle, et c'est cela qui donne le sentiment de ne pas être acteur de notre vie : nous nous oublions en même temps que nous idéalisons le regard de l'autre. Pour prendre sa vie en main, il faut commencer par être vrai. Non pas être méprisant et égoïste, mais s'efforcer de ne pas jouer de rôle.
Pourquoi est-ce si difficile ?
A.J. : Parce que nous avons peur, en étant vrais, de ne pas être aimés.

PODCAST
Écoutez Alexandre Jollien vous lire un extrait de son dernier livre, *Petit traité de l'abandon*, sur **www.psychologies.com.**

Cette capacité à être immédiatement réactif est peut-être un atout dans le milieu professionnel, mais, dans la vie quotidienne, elle nous prive du temps de la réflexion. Ce temps qui permettra d'être non plus dans la réaction, mais dans la véritable action, celle qui prend en compte la réalité. Se demander : « Qu'est-ce

« Au fond, nous jouons un rôle, et c'est cela qui donne le sentiment de ne pas être acteur de notre vie : nous nous oublions en même temps que nous idéalisons le regard de l'autre » **Alexandre Jollien**

plus nous regrettons, moins nous pouvons être actifs. Nous avons tous, en nous, cette capacité à vivre le présent, il suffit de regarder un enfant pour nous en convaincre : il est « là ». Le problème, c'est que nous avons perdu cette aptitude. La méditation m'aide à la retrouver.
Partant de cette idée d'abandon, on peut se dire qu'il suffit de se résigner et ne plus agir ?
A.J. : Ce n'est pas de la résignation, au contraire, l'abandon est un engagement. Lui seul permet d'être véritablement dans l'action. Il y a une différence fondamentale entre agir et faire. Notre société pressée nous incite davantage à faire, à réagir qu'à agir. Agir, c'est être là et avancer avec ce qui est. Faire, c'est vouloir ajouter des choses au réel

C'est pour cela que je m'efforce de faire comprendre à mes enfants qu'ils n'ont rien à faire pour être aimés. Même si c'est parfois difficile de le faire entendre sans tomber dans le discours tout permissif. Aussi, quand je dis à mon fils : « Tu peux mettre le feu à l'appartement, je t'aimerai toujours », je m'empresse d'ajouter : « Mais je te déconseille sérieusement de le faire ! » [Rires.]
Vous dites qu'il faut savoir agir plutôt que réagir. Mais la nuance est difficile à cerner, au quotidien…
A.J. : Oui, elle l'est, parce que lorsque nous sommes face à un choix ou dans une situation douloureuse, nous sommes tentés de prendre une décision radicale, précipitamment.

qui est essentiel pour moi à ce jour ? Travailler beaucoup ? Être avec mes enfants et ma femme ? »
Sauf que ce n'est pas toujours simple de savoir ce qui est bon pour soi…
A.J. : Non, comme le dit le zen, il reste toujours le grand doute : « Est-ce que je vais réussir ? Est-ce que je suis sur la bonne voie ? » C'est inévitable. Et puis, le risque est de vouloir figer les choses : « Le bien, pour moi, c'est ça ! » Quand je cherchais un auxiliaire de vie, j'ai commencé par faire une sorte de portrait-robot idéal. Ma femme m'a dit, à raison : « Tu te coupes de la réalité en faisant cela ! » C'est pareil pour le bonheur. Il est tentant de se dire : « Je serai heureux, je serai pleinement acteur de ma vie quand

j'aurai ceci. » Non, le bonheur, l'action, c'est maintenant, aujourd'hui, à chaque instant, par chaque acte que je choisis de poser.

Parfois, les circonstances nous empêchent : nous devons gagner notre vie, supporter tel collègue, tel voisin, etc. Dans ce cas, pouvons-nous vraiment éviter de nous sentir victime de notre vie ?

A.J. : Oui, je suis conscient que cette approche peut échapper à ceux qui se trouvent sous le poids du stress ou sous la pression d'un patron, par exemple. Je viens d'une famille d'ouvriers et je ne l'oublie jamais : mon père n'a jamais lu un livre, il était épuisé par son travail et n'avait aucune possibilité d'en changer. D'abord, je crois, avec Spinoza, que tenter de voir ce qui nous a poussés à vivre de cette façon peut aider à nous libérer. Ne pas culpabiliser d'être stressé, d'être tombé dans un guet-apens ou d'avoir pris telle ou telle décision professionnelle. Car c'est une de ces « passions tristes » qui nourrissent l'idée du « j'aurais dû ». Non : nous n'avons pas toujours le choix. Ensuite, ce qui me paraît essentiel, c'est de s'entourer d'amis et de les apprécier. « Prendre sa vie en main », « être acteur de sa vie » peuvent s'entendre comme des postures individualistes, mais c'est le contraire. Je crois profondément que cela passe par la capacité à partager ses expériences et ses émotions, et à demander du soutien à ses amis. Il faut savoir nous décharger un peu de nos fardeaux pour être capable de maîtriser le peu qu'il nous est possible de maîtriser. Mais cela demande d'apprendre à faire confiance, et c'est du travail. Pour moi, en tout cas, qui ne suis pas d'une nature confiante : j'ai peur sans cesse, des maladies, de la mort… Mais j'y travaille, grâce à la méditation.

À vous entendre, nous pourrions penser que la méditation guérit de tout !

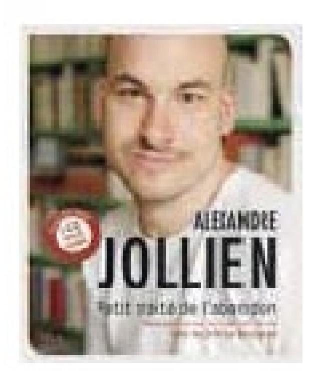
A.J. : Non, je ne veux surtout pas laisser entendre que la méditation rend la vie plus belle ! Elle peut simplement aider à retrouver une certaine spontanéité. À profiter de ce que nous donne le présent. Le regard de mes enfants est tout sauf un dû, il peut disparaître demain, de même que la compréhension de ma femme, le soutien de mes amis… Au fond, pour moi, être acteur de sa vie, paradoxalement, ce serait savoir contempler ce qui est là. Tant que je fuis ce qui est sous mes yeux, je n'agis pas dans ma vie : je la subis en courant.

Vous vous apprêtez à partir vivre un an en Corée avec votre famille : c'est un choix important. Qu'est-ce qui vous a décidé ?

A.J. : Avec ma femme, nous nous demandions : « Qu'est-ce qui nous ferait vraiment du bien, là, aujourd'hui ? » Ma réponse a été : « Nous recentrer sur la méditation et prendre un peu le large. Partir… à Séoul ? » Elle a répondu : « Super ! » Passé la joie, je ne vous cache pas que nous avons été tentés de revenir en arrière : ici, nous avons des amis, les enfants sont heureux… C'est là qu'intervient une vertu zen que j'aime beaucoup : la détermination. Ce n'est pas une obstination bornée, c'est le choix d'avancer, de progresser dans ce que je suis. Il est normal d'avoir peur du changement. Mais quand on tourne une page, on ne peut pas attendre que la page qui arrive soit identique. C'est toujours un saut dans le vide… Et c'est là que l'on mesure l'importance d'avoir à ses côtés une personne qui nous soutient et nous accompagne dans notre détermination.

De la lutte à l'abandon

Longtemps, le philosophe Alexandre Jollien a eu à cœur de lutter contre le destin de handicapé dans lequel l'enfermaient son infirmité motrice cérébrale et le regard des autres. Ses premiers ouvrages, *Éloge de la faiblesse* (Cerf, 2000 ; Marabout, 2011) et *Le Métier d'homme* (Seuil, 2002) sont le fruit de cette volonté. Depuis, que ce soit dans *La Construction de soi* (Seuil, 2006 ; Points, "Essais", 2012) ou dans *Le Philosophe nu* (Seuil, 2010, prix *Psychologies*-Fnac 2010), il sort progressivement de cette lutte intérieure pour plus d'acceptation de la vie, via un effort d'honnêteté implacable sur lui-même et une pratique assidue de la méditation zen. Son nouvel ouvrage, *Petit Traité de l'abandon*, en est le témoin évident. Sous forme de pensées sur la détermination, l'amour inconditionnel, le dépouillement ou le désir, Alexandre Jollien nous offre des instants de paix intérieure. À lire ou, mieux encore, à écouter, régulièrement.



Petit Traité de l'abandon, pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose d'Alexandre Jollien, Seuil, 160 p. + 1 CD, 14,90 €, en librairies le 6 septembre.

BANC D'ESSAI

Trois méthodes pour se **réapproprier** son existence

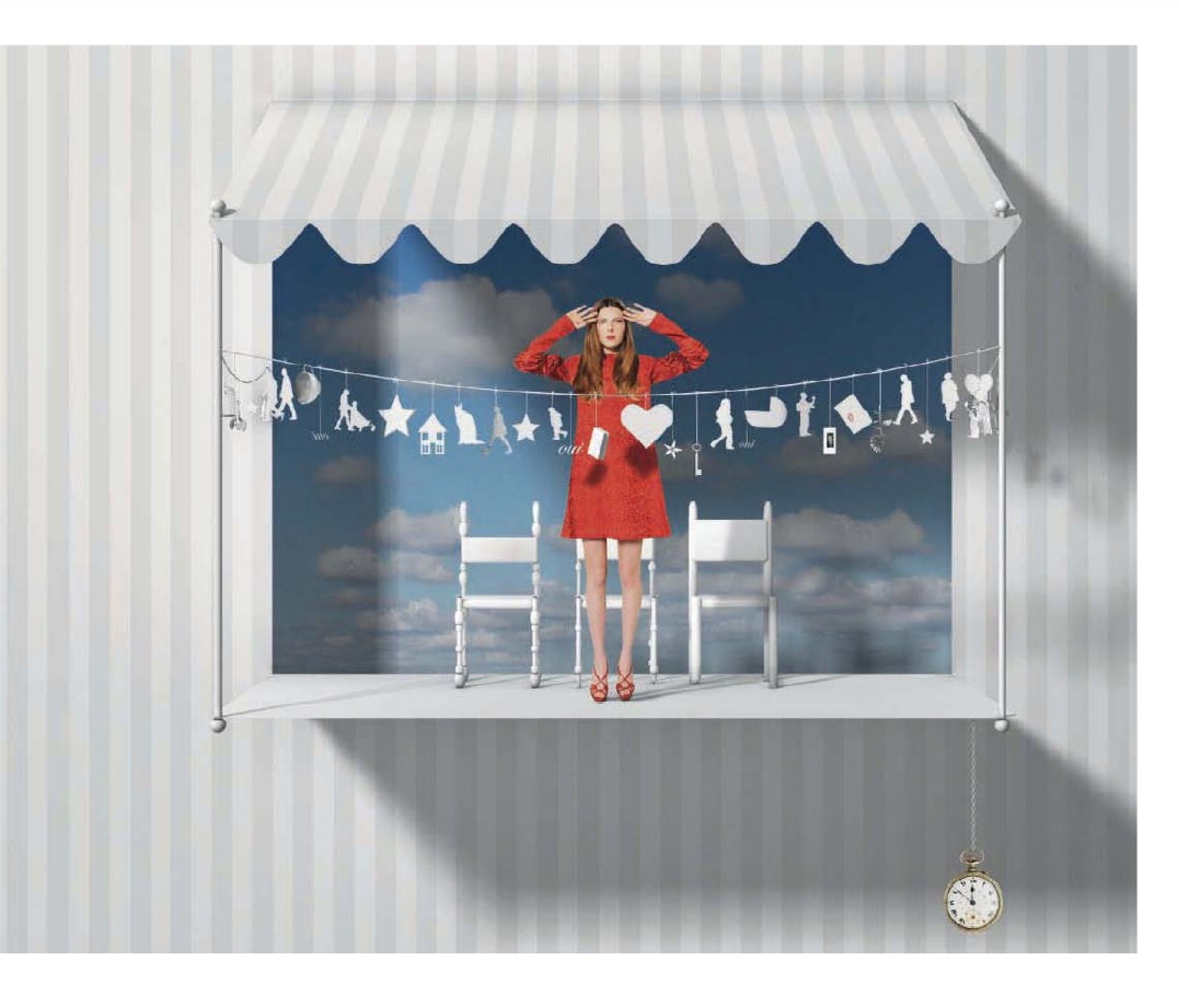
Désemparé par le départ de sa femme, qui s'est vu proposer un poste à Lisbonne, notre journaliste a testé trois techniques de développement personnel afin de mieux comprendre ses inquiétudes et sa tristesse. Et retrouver gaieté et légèreté.

PAR **OLIVIER FLEURY**

Journaliste comme moi, ma femme a longtemps mis entre parenthèses sa vie professionnelle pour se consacrer à nos enfants, désormais adultes, en tout cas indépendants. En juin dernier, elle s'est vu proposer un poste permanent à Lisbonne, au Portugal, pays dont est originaire sa famille. Dans un premier temps, avec elle, je me suis félicité de l'opportunité qui lui était offerte. Après l'avoir soutenue, après l'avoir aidée à préparer ses entretiens et m'être réjoui avec elle de sa réussite, j'ai été rattrapé par un maelström d'émotions difficiles à juguler et qui me débordent : la tristesse, l'inquiétude, la colère et, par-dessus tout, une grande culpabilité de ressentir tout ça sans comprendre. Un chagrin diffus que je ne m'explique pas, puisqu'il s'oppose à la joie et à la fierté de voir ma femme enfin reconnue professionnellement. Depuis, je me laisse couler dans des « ressassements » sans fin, qui finissent par se traduire par des mots plus agressifs que je le souhaiterais et une mauvaise humeur permanente que je ne peux ni cacher ni exprimer. Devant mon incompréhension et son inquiétude – « Tu n'es pas très gentil ces temps-ci », m'a-t-elle juste dit… –, je me suis résigné à me faire aider.

LA GESTALT
JE FAIS LE POINT SUR MES ÉMOTIONS

Mon vieux copain Laurent me parle d'une de ses amies, jeune thérapeute gestaltiste, qui, en vue d'une installation de cabinet, cherche des patients volontaires. Je prends rendez-vous. Ce que je sais de la gestalt – une écoute particulière du corps et des émotions – me semble convenir à mon besoin du moment. **« Je ne vais pas chercher le pourquoi de ce que vous m'exprimez, mais comment vous me le dites, ici et maintenant, dans ce cabinet », m'explique Laura.**



Je lui résume, rapidement, mes émois et mes interrogations. « Que ressentez-vous, là, quand vous m'en parlez ? » me demande-t-elle. Ma réponse fuse : « Un peu d'inquiétude. » Elle esquisse une moue bienveillante : « Vous êtes sûr ? C'est étrange, ce n'est pas ce qui émane de vous… » D'un tréfonds intérieur, ce sont alors des larmes qui me viennent. Je ressens une tristesse intense, mais sans pouvoir la définir. Bien sûr, je suis triste à l'idée de ne plus partager mon quotidien avec celle que j'aime. Mais, je suis un être doué de raison ! Je sais que cela ne changera rien à notre relation, je sais qu'elle reviendra très régulièrement, je sais que je n'ai à craindre ni qu'elle me trompe, ni qu'elle m'oublie. « Ne mettez pas du "raisonnable" sur cette émotion, me rétorque Laura. Laissez-la monter et vous habiter. » Je prends quelques instants pour entendre ma tristesse, et une nouvelle couleur se dessine, celle de l'insécurité, de la peur. Je lui raconte alors ma première année de vie. Né dans un couple illégitime, il y a plus de cinquante ans – mon père était encore marié à sa première femme –, j'ai été placé dans une pouponnière de 3 à 9 mois, en attendant que la situation parentale se régularise. Et si tout ce chagrin que je porte appartenait au tout petit garçon que je fus ? À moi, au cours de prochaines séances, de le lui laisser pour reprendre le cours de ma vie. >>>

>>> ## L'APPROCHE NARRATIVE
JE COMBATS MES VIEILLES CROYANCES

Dina Scherrer[1] m'accueille dans son cabinet. Coach, elle est spécialiste des techniques d'approche narrative. Celles-ci veulent que ce ne soit pas nos expériences qui donnent un sens à notre vie, mais le récit que nous nous en faisons. En l'occurrence, qu'est-ce que je me raconte de cette histoire-là ? **Contrairement à la gestalt, ce ne sont pas uniquement mes émotions qui l'intéressent, mais le pourquoi de ces émotions. Les mots que je pose dessus pour les expliquer.** Je résume en quelques mots et je conclus : dans cette histoire, je n'ai eu le choix de rien et j'ai l'impression de plus rien maîtriser de ma vie. Elle propose que nous revisitions ces croyances. N'ai-je vraiment pas eu le choix ? Je dois admettre que si : ma femme et moi avons longuement parlé de ce départ, et je sais très bien que si je m'y étais opposé, elle aurait renoncé à ce poste. Mais, je me rebiffe : non, en fait, je n'avais pas le choix de dire non, c'eût été déloyal et injuste pour elle de faire passer mon intérêt avant le sien. Elle me demande alors quelle est la valeur essentielle de notre couple. Je réponds : le respect. C'est par le respect de ce que je suis et de ce qu'elle est que notre couple a pu cheminer sans heurts. C'est ce respect-là qui m'a conduit à acquiescer et à accompagner son nouveau chemin de vie professionnel. Ce respect-là qui lui aurait dicté de refuser, si elle avait senti que je n'étais pas en accord avec son désir. Parce que, à travers cette valeur, c'est grandir ensemble et faire grandir l'autre qui nous importe. « Donc vous avez eu le choix ? Donc vous maîtrisez bien votre vie ? » m'interroge Dina Scherrer. « Mais pourquoi suis-je si malheureux ? » La thérapeute me renvoie aux mots que j'ai utilisés pour parler de la situation : rupture, deuil… « Ces mots sont forts. Suffisamment pour vous renvoyer à un traumatisme initial où vous vous êtes heurté à la séparation et au sentiment d'abandon. » Comme en écho de ma séance de gestalt, je lui raconte mes premiers mois et combien je hais le mot « abandon ». « Votre plainte est un hommage à votre amour, me dit Dina Scherrer. C'est parce que cet amour est fondateur que le changement peut être inquiétant pour vous. » Elle me propose un exercice qu'elle nomme « le club de soutien ». Il s'agit de revoir et de lister toutes les personnes importantes de ma vie et de me nourrir des mots qu'elles ont prononcés dans des situations comparables. Ma grand-mère qui disait : « Cet enfant, il soulèverait des montagnes » ; mon meilleur ami qui m'a dit un jour : « Toi, quoi qu'il se passe, on sait toujours où te trouver, on sait toujours que tu seras là » ; et tant d'autres dont je revois les visages, les sourires, et qui semblent me dire : « Nous, on n'est pas inquiets pour toi. » Cette énergie de bienveillance inépuisable m'offre une légèreté incroyable. Il me semble avoir déposé le poids de ma tristesse sur d'autres épaules que les miennes.

LA LIGNE DU TEMPS
JE REPRENDS CONFIANCE

La technique que m'explique la psychothérapeute Jane Turner[2] consiste, dans un état modifié de conscience proche de l'hypnose, à imaginer et à revisiter ma ligne du temps, de ma naissance à aujourd'hui, puis l'après. **Alors que je suis sereinement installé, les yeux fermés, elle me demande de visualiser l'instant présent, avant de prendre de la distance, comme si je flottais au-dessus de ma ligne du temps.** « Que voyez-vous dans le passé ? » me demande-t-elle. Des visages, des silhouettes, des moments heureux. « Et dans l'avenir ? » Rien, je ne vois rien. Ma ligne du temps, dans le futur, me semble vide. Je n'arrive absolument pas à y projeter quoi que ce soit. Pire,

je ressens du froid, du vide. Jane Turner me propose de retrouver, en pensée, un moment de ma vie où j'ai déjà ressenti cela. Évidemment, instruit par mes deux séances précédentes, je retourne, en pensées, à la pouponnière, que je « reconnais » en me souvenant de photos prises par ma mère. Je recontacte immédiatement des émotions de perte et de peur. La thérapeute me propose alors de retrouver les sensations qui m'agitaient juste avant le jour de l'abandon, de m'y réfugier quelques instants, puis de revisiter le moment difficile. La légèreté et la gaieté, celles d'un enfant, m'envahissent alors. Et de retour, en pensées, à mon berceau dans la pouponnière, surgit une émotion nouvelle. Je me sens excité et heureux, tendu vers une seule chose : la visite de ma mère. Là où je pensais que n'étaient que tristesse et peur, j'éprouve du plaisir, du bonheur, de l'allégresse. « Nourrissez-vous de ces émotions-là, me conseille Jane Turner, et revisitez votre ligne du temps, dans l'avenir. » Je reviens au présent et, en pensées, me tourne vers ma ligne d'avenir. Subitement, je réalise que ce futur n'est pas vide, ni gris. Il est peuplé des mêmes visages que mon passé, les gens que j'aime n'ont pas disparu, ils sont là, avec moi. En fait, rien ne change ; ma vie ne m'échappe pas. Nourri de ces expériences, je les ai racontées à ma femme et réussi à nommer clairement mes peurs et, dans le même temps, ma légèreté retrouvée. Elle a compris combien j'avais besoin de savoir qu'elle allait revenir, pour la laisser partir. Et que, dans ce cadre, les rituels de retour étaient importants. Que j'avais besoin de savoir, pour ne pas souffrir de l'absence, d'imaginer sa présence. À l'heure où vous lisez ces lignes, elle vient de déménager pour Lisbonne. Et moi, j'attends notre prochain week-end.

*1. Rens. : dinascherrer.com. Dina Scherrer est également l'auteure d'*Échec scolaire, une autre histoire possible *(L'Harmattan, 2011).*
2. Rens : ledojo.fr. Jane Turner est également l'auteure, avec Bernard Hévin, de Neuf Bonnes Façons de construire sa vie adulte *(InterÉditions, 2010).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Des dossiers, des articles, des tests... à retrouver sur www.psychologies.com[1].

DOSSIER

« Trouver sa voie, les cinq étapes de la réalisation de soi »
Songer à se soucier de son propre accomplissement est peut-être la meilleure chose à faire en ces temps incertains. En temps de crise, seuls comptent l'essentiel et le sentiment de suivre son élan vital. Plus le monde qui nous entoure est dur, plus il nous est nécessaire de nous battre pour devenir ce que nous voulons être. Reste à savoir ce pour quoi nous sommes fait...

ARTICLE

« Reprendre sa vie en main avec les TCC »
À 35 ans, Marion, directrice de marketing, ne sait plus où elle en est : grignotages, excès d'alcool et liaisons sans lendemain suivent des périodes de régimes drastiques et de pratiques sportives forcenées. Elle décide d'entamer une thérapie comportementale et cognitive.

ET AUSSI

TESTS

« Aimez-vous votre vie ? »
Bien des personnes aiment la vie qu'elles mènent, car elles sont en phase avec leurs aspirations. Mais certaines ont l'impression de vivre une histoire qui ne leur correspond pas, tandis que d'autres éprouvent la sensation de subir des événements qu'elles ne peuvent contrôler. Le regard que nous posons sur notre vie dépend en effet de notre capacité à concrétiser les désirs enfouis en nous. Il est donc lié à notre aptitude à nous connecter à notre moi le plus profond.

« Changer ou non de travail ? »
Pression de la hiérarchie, collègues maussades, travail pénible... Quand rien ne va plus au bureau, l'envie de tout plaquer se fait pressante. Pour éviter d'agir à la légère, mieux vaut prendre du recul.

FORUM

« Cette impression de passer à côté de sa vie »
« Bonjour. Jeune homme de 27 ans, j'éprouve depuis un certain temps et de manière grandissante un sentiment de passer à côté de ma vie, et la célèbre phrase "On ne doit qu'à l'enfant que l'on a été" résonne de plus en plus souvent en moi. »

RÉPONSE D'EXPERT

« Mon angoisse m'empêche de changer de vie »
La réponse de Pierre Blanc-Sahnoun, coach et conseil d'entreprise.

1. Pour retrouver le sujet qui vous intéresse, taper le nom de l'article dans le moteur de recherche du site.



ILLUSTRATIONS : HELLO MARINE / AGENT 002 POUR PSYCHOLOGIES

MARCHAND DE JOURNAUX



Écrivain. Dernier roman paru : *Les Souvenirs* (Gallimard, 2011).

Se savoir avant de se voir

Une nouvelle tendance semble s'imposer ces derniers temps : les rencontres amoureuses dans le noir. À vrai dire, au tout départ, il s'agissait de quelques cafés restaurants où les voyants tentaient de vivre une expérience de non-voyant. Cela permettait à juste titre de mieux comprendre le handicap et de le côtoyer ainsi d'une manière plus juste. Bien sûr, il y avait également un aspect ludique à dîner avec un ami ou son amour dans l'obscurité ; comique dans la pratique, dans l'incapacité par exemple de doser le sel ou le poivre, ou dans les tentatives de couper une viande et non la nappe. Et puis certaines personnes ont eu la bonne idée de carrément se rencontrer dans ces endroits, notamment pour des premiers rendez-vous amoureux, en pensant que le charme pouvait être avant tout dans les mots choisis, dans le timbre de la voix, dans la personnalité, sans l'apparence. Il y a quelques mois, c'est devenu un tel phénomène que TF1 en a fait une émission de télévision : des couples tentaient alors de se former sans se voir. Au fond, si le point de départ de cette nouvelle tendance est une volonté d'apprentissage ou d'expérimentation, cette idée paraît assez emblématique de notre société. Notre époque, fondée sur le jugement rapide, sur l'apparence et la superficialité, veut ralentir le temps de la rencontre, de la connaissance de l'autre. On se connaît si vite, mais si mal. Avec les réseaux sociaux, on a à peine le temps de rencontrer quelqu'un que l'on a la possibilité de voir toutes les photos de son passé ! Baisser la lumière, c'est une façon d'atténuer la frénésie de notre modernité. Il y a donc dans ce nouvel engouement quelque chose qui dépasse le but initial. Il y a une véritable envie de profondeur. Une envie de s'écouter. Une envie de se savoir avant de se voir. De cette façon, on peut peut-être aussi démarrer des relations basées sur des éléments pouvant braver la lassitude. Et si l'amour dans le noir durait plus de trois ans ? L'ironie de tout ça, c'est que l'on dit souvent que l'amour est aveugle. Qu'est-ce que ça veut dire ? Que l'amour nous éblouit au point de fragiliser notre capacité à la lucidité. Dans ce cas-là, on devrait plutôt dire : l'amour rend aveugle ! Mais peut-être que « l'amour est aveugle », ça peut aussi vouloir dire que le véritable amour est celui de la beauté intérieure.

Avec les réseaux sociaux, on a à peine le temps de rencontrer quelqu'un que l'on peut voir toutes les photos de son passé !

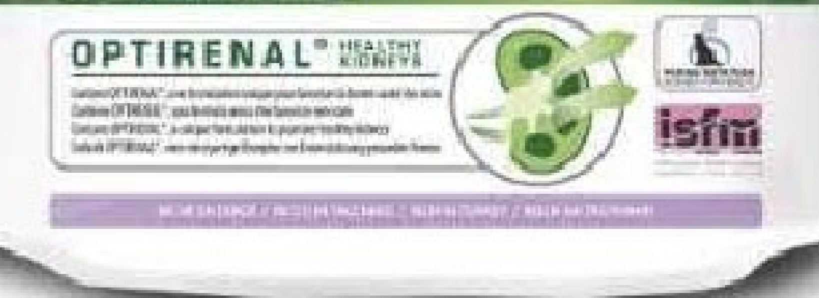
L'amour est aveugle de la perception du regard ; l'amour ne peut pas avoir pour vecteur les yeux. Bon, bon, parfois, c'est surtout de la belle théorie. Les filles se pâment quand même plus facilement sur Jude Law que sur… bon, je ne dis pas de nom ! Cela reviendrait aussi à dire que l'attirance physique est superficielle, donc éphémère. C'est sûrement le cas, mais ne jugeons pas les attractions physiques. Dans la clarté ou dans l'obscurité, l'essentiel pour chacun est de trouver l'amour. De trouver la personne avec qui on a envie d'aller dans une chambre, et d'éteindre la lumière…

Retrouvez toutes les chroniques de **David Foenkinos** sur www.psychologies.com.

Votre aliment pour chat stérilisé favorise-t-il la santé rénale ?

Si non, il est peut être temps d'y RePenser





*Reg. Trademark of Société des produits Nestlé S.A. - Nestlé Purina PetCare France S.A.S. - 302 079 462 RCS Nanterre.

Seul **PRO PLAN® STERILISED** contient **OPTIRENAL®**.

Formulé par des vétérinaires et des nutritionnistes **PRO PLAN® STERILISED** est le seul aliment pour chat qui contient **OPTIRENAL®** pour favoriser la bonne santé des reins. Il aide également à maintenir un poids de forme et a un goût que les chats adorent.



En vente auprès de votre vétérinaire et dans les magasins spécialisés (animaleries, jardineries...).
Une info ? Un conseil ? N°Vert 0 800 226 462 (appel gratuit depuis un poste fixe).






ELENE USDIN

Êtes-vous « normal » ?

Vous vous êtes forcément posé cette question un jour… « Normal », même le président de la République tient à faire savoir qu'il l'est ! Mais que dissimule ce besoin de ne pas (trop) faire tache dans le décor ?

PAR **ISABELLE TAUBES**

« Les gosses de riches qui dépensent en un week-end ce que je gagne en un mois, je les déteste, suis-je normal ? » peut-on lire sur le site Suisjenormal.fr, qui propose des thérapies de groupe par la dérision et l'ironie mordante… Plus sérieusement, cette question, omniprésente dans les forums sur Internet, nous nous la posons tous à un moment ou un autre de notre vie. Elle accompagne justement la sensation pénible de se singulariser par des réactions incontrôlées ou des conduites inadéquates. D'où cette inquiétude : suis-je dans la bonne moyenne ? Est-ce que je suis en train de devenir fou ? Est-ce que vous comprenez ce que je veux dire, ce que je ressens ? Est-ce que vous vous reconnaissez en moi ? François Hollande s'est attribué ce qualificatif pour mieux nous convaincre de l'élire à la présidence de la République, comme une façon de dire : « Je suis comme vous, je fais mes courses quand le frigo est vide, je suis un homme ordinaire, soumis aux règles communes, au destin >>>

>>> collectif de l'humanité. Simple mortel comme vous tous, je serai capable d'entendre vos difficultés et de faire preuve d'empathie… »

Quelques semaines après son élection, une triviale affaire de *tweet*, mettant en scène sa compagne Valérie Trierweiler et son ex-épouse Ségolène Royal, prouvait à quel point il avait raison. Comme n'importe quel « phallophore » (porteur du phallus) ordinaire, François Hollande se révélait désarmé, pour ne pas dire impuissant, au moment où le désir féminin décidait de mener la danse. Cet homme obéit à la « norme mâle », aurait posé le psychanalyste Jacques Lacan.

Le fantasme de la normalité

Si le précédent quinquennat se caractérisait par un style maniaco-dépressif – excitation, fébrilité, difficulté à se contrôler –, celui-ci s'effectuera probablement dans un registre plus maîtrisé. Pourtant, en fait de normalité présidentielle, nous pouvons nous interroger… Selon la théorie freudienne, une bonne dose de mégalomanie est requise pour oser se présenter au poste de chef de l'État. Et il est connu que, au cours de l'histoire, ceux qui ont assumé ce rôle souffraient parfois de psychoses. Le président américain Thomas Woodrow Wilson (de 1913 à 1921), dont Freud a étudié le cas au début des années 1930, était la proie d'hallucinations auditives – il entendait des voix – et s'identifiait à Dieu, sauveur de l'humanité.

D'ailleurs, pour les psychanalystes et les psychologues, que signifie au juste « être normal » ? Ce terme ne fait même pas partie de leur vocabulaire. Personne ne peut se vanter d'être sorti de chez son psy avec un tel diagnostic. La psychanalyste belge Marianne Ronvaux, qui a longtemps pratiqué en institution psychiatrique, insiste : « La normalité n'existe pas. Au risque de choquer, une personne normale est une personne normalement névrosée. » C'est-à-dire un individu qui ne souffre pas de psychose invalidante ni d'hallucinations permanentes, qui ne vit pas hors de la réalité dans un univers qu'il ne partagerait qu'avec lui-même. Contrairement aux codes sociaux, il n'existe pas de règles comportementales nous permettant à chaque instant de faire face aux aléas de l'existence. « Disons que c'est être capable de se soucier des autres tout en sachant s'occuper de soi, assure Marianne Ronvaux. C'est supporter les changements, même déstabilisants, sans s'effondrer, parvenir à canaliser ses pulsions sans trop de frustration. Mais il est normal aussi de peiner à y parvenir. Nous portons tous en nous une part de folie. La normalité est un idéal inatteignable, un fantasme. »

Si la télé-réalité rencontre un si vif succès, ce n'est pas seulement qu'elle satisfait nos pulsions voyeuristes. C'est aussi qu'elle nous sert à nous comparer aux participants et à vérifier si nous sommes dans la moyenne. Or, nous tous, avons des difficultés avec l'amour, avec nos choix essentiels : ma vie me plaît-elle vraiment ? Ai-je épousé la bonne personne ? Ne ferais-je pas mieux de changer de métier ? « "J'ai tout pour être heureux, mais je ne le suis pas. Ce n'est pas normal." Beaucoup de thérapies débutent par cette plainte, confie la psychanalyste Virginie Megglé[1]. Immédiatement, j'interviens : "Qu'est-ce qui vous fait dire que vous avez tout pour être heureux ? Pourquoi en êtes-vous si sûr ?" L'effet est garanti : retour à la réalité et émergence de propos plus personnels ! »

Les risques du conformisme

Est-il normal de se demander si on est normal ? Selon Marianne Ronvaux, la question est d'autant plus légitime que la crise économique fait exploser les angoisses et nous confronte aux pires d'entre elles : craquer, être exclu, mis au ban de la société ! Finalement, elle est l'expression de notre interdépendance : nous avons d'abord été dépendants de notre mère, du clan familial, nous avons dû nous faire accepter à l'école, au lycée, à l'université, puis intégrer le monde du travail. Et nous avons conscience que cette intégration est aussi vitale que fragile. Raison pour laquelle nous allons préférer l'obéissance à des règles folles, « anormales », pour rester intégrés, plutôt que nous opposer à elles. Nous prêter sans protester à des séances

La sexualité, royaume du hors-norme

« Je jouis davantage quand je me masturbe », « Il veut sans cesse me sodomiser », « Il adore m'insulter quand nous faisons l'amour, moi je ne le supporte pas », « Elle veut que je la frappe »… Notre principal champ d'interrogation, quant à notre normalité, est la sexualité. « Le sexe est une partie essentielle de la vie psychique, mais aussi du quotidien, explique la psychanalyste Virginie Megglé. Et si nous nous posons autant de questions, c'est parce que notre vie sexuelle se construit sur nos fantasmes et non sur des lois sociales. En dépit de tous les ouvrages qui se présentent comme des méthodes pour aimer et jouir convenablement, personne ne peut nous dire comment nous y prendre. »

RIP HOPKINS/AGENCE VU



de bizutage stupides et brutales pour être acceptés dans une grande école. En temps de guerre, assassiner un inconnu qui ne nous a rien fait – alors que cinquante ans plus tard, les anciens belligérants seront devenus les meilleurs amis du monde.

Le besoin de répondre aux attentes du groupe, réelles ou supposées, prend très souvent le pas sur nos vrais désirs. « De nombreuses femmes ont des enfants par pur souci d'être "rangées", ou parce qu'on leur a dit que rien d'autre ne donnerait sens à leur vie, constate Marianne Ronvaux. Or elles avaient peut-être davantage envie d'un chat ou d'un doudou. L'instinct maternel est supposé présent chez toute "vraie" femme. L'expérience prouve que nombre de mères sont indifférentes à leurs enfants. » L'obstination à paraître conforme peut aussi nous faire sombrer dans le non-sens. Dans son sketch intitulé *Je suis overbooké*[2], l'humoriste Gad Elmaleh campe un individu qui, le plus normalement du monde, traite les prospectus publicitaires, déposés dans sa boîte aux lettres par des entreprises de ramonage ou de livraison de pizzas à domicile, comme des dossiers à classer. Et qui téléphone poliment à l'attaché de presse de France 2 pour s'excuser de n'avoir pu assister au début du journal télévisé de la veille au soir ! Une désopilante illustration de la façon dont le souci obsessionnel d'appliquer mécaniquement des règles, dans une société de plus en plus technocratique, rend complètement maboul.

Le plaisir de se singulariser

« Rien de pire que les gens qui se targuent d'être normaux ! souligne Virginie Megglé. Aucune remise en cause. Tels des tyrans, ils érigent leurs propres conduites en lois. » La psychanalyste britannique Joyce McDougall, auteure entre autres de *Plaidoyer pour une certaine anormalité*[3], a décrit un trouble de la personnalité, la « normopathie », caractérisé par une rigidité psychique extrême et un faux *self* (ou faux « moi ») derrière lequel l'individu dissimule son chaos intérieur. L'individu semble hyperadapté, il travaille, il est marié, mais, au fond de lui, il est totalement désorganisé : toujours hypersérieux, dénué d'humour, de spontanéité, il réprime ses élans et ses émotions, de crainte d'être aspiré par un torrent pulsionnel irrépressible. « Les individus qui miment le mieux la normalité sont les schizophrènes », affirme Marianne Ronvaux.

Pour la psychanalyse, il n'est pas de désirs plus standard que d'autres. L'hétérosexualité n'est pas plus >>>

>>> « normale » que l'homosexualité. Ne pas vouloir d'enfants n'est pas plus pathologique que d'en vouloir. Mais tout n'est pas acceptable, il existe tout de même des règles pour vivre ensemble. Ainsi le sadisme, la pédophilie, le cannibalisme sont difficilement compatibles avec la vie en société.

Et quid de la souffrance ? « Un patient qui se plaint de troubles obsessionnels, qui se lave les mains sept cents fois par jour, je ne lui dis pas que "ce n'est pas normal". Mais : "Cette situation doit être très pénible pour vous", rapporte Marianne Ronvaux. Il s'agit d'en finir avec l'idée que des symptômes névrotiques rendent anormal. Une patiente très dépensière se demande fréquemment si acheter autant de vêtements, de bijoux, de livres, de CD est normal. Chaque fois, je l'interroge : "En avez-vous les moyens ?" Il se trouve que la réponse est toujours positive. Mais si quelqu'un se ruine, il est toujours possible de procéder à une petite mise au point. »

À la fin d'une thérapie, nous sommes, en principe, capables d'aimer, de travailler, mais nous conserverons certains symptômes, issus de notre histoire personnelle et qui finissent par se confondre avec notre être. « Quand les gens commencent à se trouver, qu'ils osent explorer leurs aspirations intimes, ils oublient un peu ces histoires de conformisme », assure Virginie Megglé. Car si, pour nous rassurer, nous avons envie d'être « comme tout le monde », notre narcissisme, notre besoin de reconnaissance nous incitent au contraire à nous singulariser, à montrer que nous sommes différents, uniques, et à y prendre plaisir.

1. *Virginie Megglé, auteure entre autres de* La Projection, à chacun son film… *(Eyrolles, 2009).*
2. Je suis overbooké, *sketch tiré du spectacle* La Vie normale *de Gad Elmaleh (2001).*
3. Plaidoyer pour une certaine anormalité *de Joyce McDougall (Gallimard, 1978).*

DROIT DE RÉPONSE

Droit de réponse de la société Telefun à l'article intitulé « Sexe et Internet, les ados en danger » publié dans *Psychologies magazine* n° 316, mars 2012, rubrique « Enquête », pages 117 à 123.

« La société Telefun exploite la plate-forme Skyrock.com, qui héberge elle-même plusieurs dizaines de millions de blogs. Conformément à la loi LCEN du 21/06/2004, Skyrock.com ne saurait être tenue responsable des contenus qu'elle héberge et a fortiori des liens externes figurant dans ces contenus, d'autant que les utilisateurs sont préalablement informés des dangers qu'ils encourent en cliquant sur ces liens externes par un écran de prévention leur rappelant qu'ils quittent le site de Skyrock.com et leur demandant de bien vouloir expressément confirmer ce choix avant de pouvoir y accéder.

Par ailleurs, Skyrock.com n'autorise à aucun titre dans ses conditions générales d'hébergement d'utilisation – que chaque blogueur souscrit préalablement – l'hébergement de blogs à caractère pornographique, et chaque visiteur dispose, de plus, sur chaque page des blogs, d'un mécanisme de signalement de non-conformité d'un contenu d'un blog auxdites conditions générales.

C'est donc au prix d'un raccourci regrettable que vous avez cru pouvoir écrire à propos des blogs hébergés par Skyrock.com que :

– d'une part, lorsque l'on "clique sur une zone de la page" d'un blog d'une jeune fille adepte de l'effeuillage, "tout l'écran est soudain recouvert de vignettes pornographiques : gros plans sur des fesses gluantes, des sexes en érection, des bouches avides" ;

– d'autre part, il existerait un "si court chemin entre Skyblog et le porno" à travers "les liens déguisés, les publicités masquées et les 'fausses' pages de vraies professionnelles".

Ces précisions devaient être apportées à vos lecteurs. »

PIERRE BELLANGER, PRÉSIDENT



qu'est-ce
qu'on
attend
pour être

gentil?

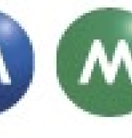
Non à l'individualisme et au chacun pour soi.
Le **mardi 13 novembre,** c'est la 4e édition de
la Journée de la Gentillesse
organisée par *Psychologies magazine.*
Osez.

www.journeedelagentillesse.com

4e édition de la Journée de la Gentillesse présentée par









et le soutien de FERRERO et metro

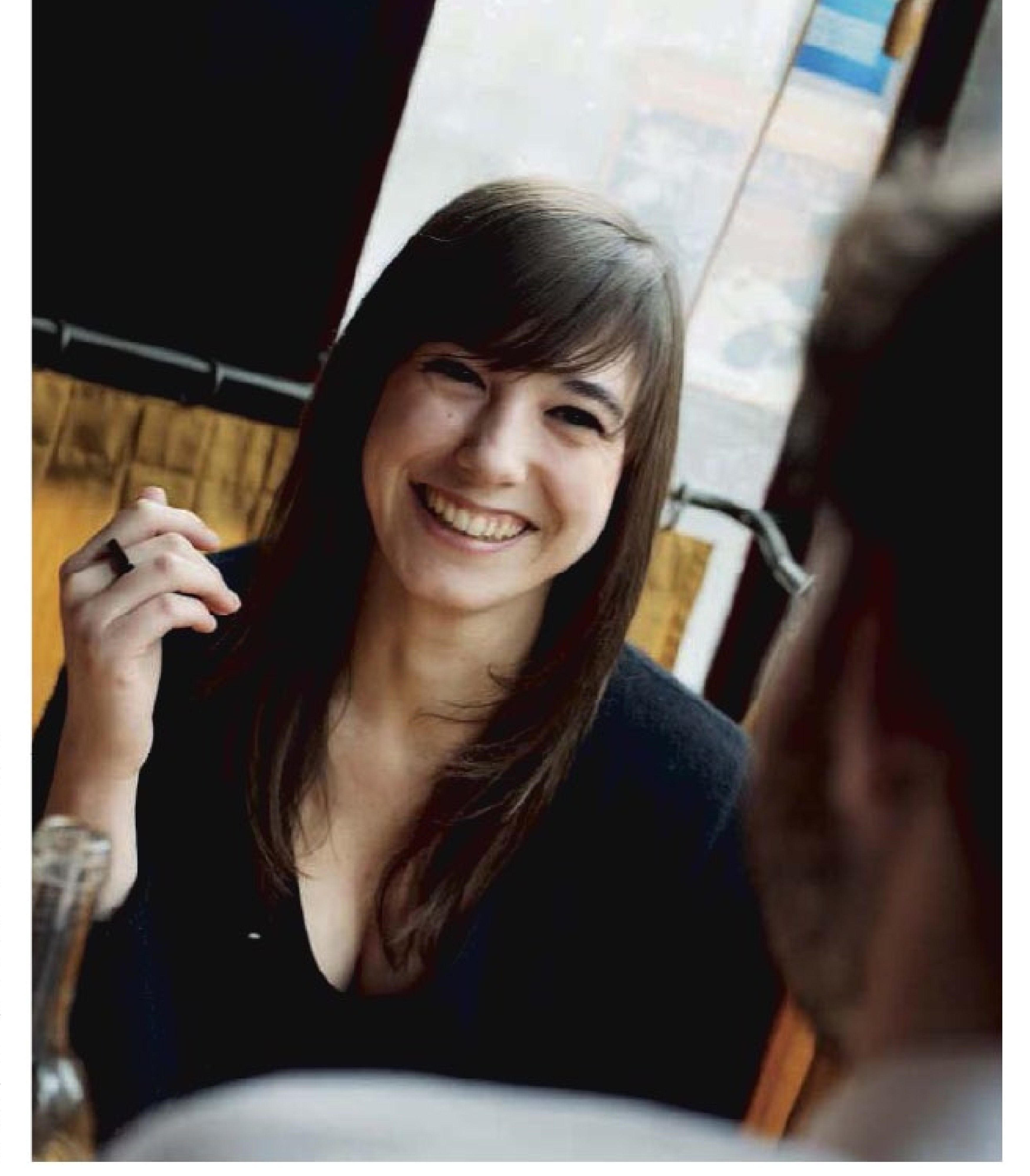


Les signes de l'**amour** naissant

Quand notre cœur balbutie au début d'une rencontre, difficile de savoir s'il parle bien le langage de l'amour. Certains indices peuvent nous mettre sur la voie. **Quatre psys nous révèlent les comportements qui font dire « je l'aime vraiment ».**

PAR **BERNADETTE COSTA-PRADES**

PAOLO VERZONE/AGENCE VU



Bien sûr, il y a le coup de foudre, brutal, sans appel, qui n'entraîne aucune tergiversation. C'est l'amour fou au premier regard, même si cet emballement, à l'instar du feu de paille, ne dure parfois qu'un court moment. Et puis il y a l'amour naissant qui, lui, prend son temps pour se dévoiler. Pas forcément moins prometteur, mais plus ambigu dans ses manifestations. C'est lui dont nous parlons quand nous glissons à l'oreille d'un ou d'une amie : « Tu sais, je crois bien que je l'aime… » Cette incertitude, loin d'invalider la force du sentiment, traduit une bataille en train de se livrer en nous. « Beaucoup d'éléments nous attirent vers l'autre – reconnaissance, confiance, sentiment de paix, de joie… – et presque autant nous en éloignent – peur d'être rejeté, de devenir dépendant, d'être envahi, de ne pas être prêt », constate la psychiatre et psychanalyste Catherine Bensaid[1]. D'où ces trois pas en avant, un pas en arrière, valse-hésitation qui marque souvent un vif intérêt ! Décryptage des signes de cet amour naissant et encore balbutiant.

1. Auteure avec Jean-Yves Leloup de Qui aime quand je t'aime ? *(Pocket, "Évolution", 2011).*

LES JOUES ROSES

Bien souvent, en amour, c'est le corps qui parle le premier, même si nous nous efforçons d'ignorer les signes qu'il envoie. « L'anxiété entraîne une poussée d'adrénaline, qui provoque une accélération du rythme cardiaque, une transpiration excessive, explique la médecin et sexologue Ghislaine Paris[1]. Mais, en même temps, le sentiment amoureux, lui, libère de la dopamine, de la sérotonine, des endorphines, à l'opposé de l'adrénaline. Ces hormones de l'amour vont entraîner une dilatation des vaisseaux sanguins, qui donne des joues roses et, moins connu, colore le cou. Ces marbrures attirent le regard. Or, le cou est une zone de fragilité par excellence chez les humains. De façon très archaïque, quand nous tombons amoureux de quelqu'un, nous présentons à l'autre cette zone, en renversant la tête, preuve d'abandon et de confiance. »
La voix également se modifie : « Les femmes ont tendance à élever le ton, à adopter une voix plus aiguë, tandis que les hommes, eux, prennent une voix plus rauque, dans le but de se séduire mutuellement », poursuit la spécialiste. En cas de doute, soyons sûr que « le corps a ses raisons que la raison ignore », pour paraphraser Blaise Pascal.

*1. Auteure d'*Un désir si fragile *(Leduc.s Éditions, "Semi-Poche", 2009).*

LES MALADRESSES

Nous voulons être intéressant et nous ne sortons que des banalités. Nous voudrions faire de l'effet, mais nous renversons notre verre… « Un soir, j'allais dîner avec un homme qui me plaisait beaucoup dans un restaurant libanais. Sur la table, il y avait des crudités et un petit piment que j'ai pris pour un poivron. J'ai croqué dedans et, instantanément, ma langue a doublé de volume. Nous avons atterri aux urgences ! » raconte Marianne, 40 ans, décoratrice. Le sexothérapeute Alain Héril[1] voit dans ce témoignage la force du désir à l'état brut, et dans cette langue en feu, un excellent moyen d'empêcher la parole de se dire, au profit de l'émotion. « Toutes ces maladresses sont une façon indirecte d'indiquer à l'autre que nous sommes troublé par lui, qu'il nous fait perdre tous nos moyens, détaille-t-il. C'est un signe fort que nous lui envoyons, bien qu'en apparence il semble contre-productif. » Même emballement chez la psychanalyste Sophie Cadalen[2] pour ces actes manqués : « Voilà qui est très prometteur ! Notre inconscient s'amuse à nous jouer des tours. Notre appréciation de la situation nous file entre les doigts, c'est toujours le signe d'une rencontre importante. »

1. *Auteur de* Sexothérapie, ces confidences qui soignent *(Bussière, 2012).*
2. *Auteure de* Double Vie *(Pocket, 2010).*

LE TCHAT
Comment reconnaître l'amour ?
La psychanalyste Sophie Cadalen répond à vos interrogations le mercredi 12 septembre de 14 heures à 16 heures, rubrique « Tchats » sur **www.psychologies.com.**

LES TACTIQUES

L'amour naissant est peuplé de doutes et de tourments. Et, parfois, de tactiques dérisoires pour les masquer. Nous feignons de ne pas attendre de coup de téléphone, nous nous prétendons pris pour la soirée, alors que nous sommes libre comme le vent, pour ensuite nous morfondre. Que cachent ces mises en scène ? « La crainte de se dévoiler, au risque d'être éconduit, répond Alain Héril. C'est notre narcissisme qui est en jeu. Elles signent souvent une mésestime de soi. » Ajoutons encore que nous avançons en terrain inconnu, obligé de penser à la place de l'autre, de nous comporter comme nous pensons qu'il aimerait que nous nous comportions, alors que nous l'ignorons ! Le naturel n'est pas vraiment au rendez-vous… Heureusement, Sophie Cadalen nous rassure : « Aucune stratégie ne résiste à l'amour. Feindre l'indifférence ne marche que si nous sommes relativement détaché. »

LA RÉSISTANCE

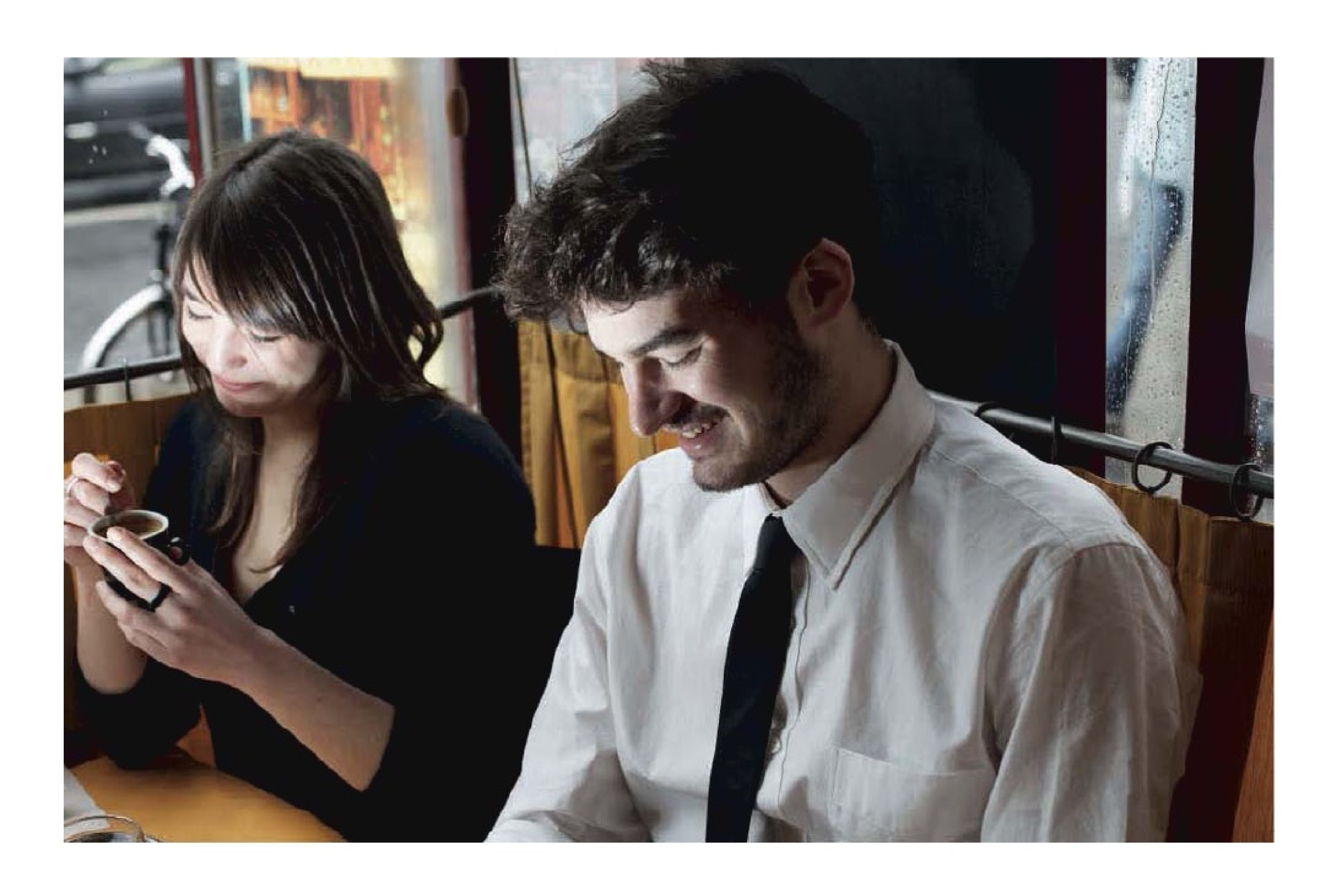
« **N**on, ce n'est pas possible, ce n'est pas mon genre ! Et puis, c'est trop tôt, trop tard, trop… » Signe infaillible ou presque de l'amour naissant : la résistance que nous lui opposons. « Quand nous sommes en face d'un partenaire qui ne correspond pas à nos critères conscients, mais qui nous déstabilise inconsciemment, nous perdons pied, analyse Alain Héril. Dérouté, nous essayons coûte que coûte de revenir dans le droit chemin en nous raisonnant. » Ajoutons encore que, effrayé par notre désir, auquel, la plupart du temps, nous n'avons pas l'habitude de faire de la place, nous sommes tenté de fuir. Ce vertige s'accompagne d'un sentiment de panique : c'est bien beau tout ça, nous murmure une petite voix, mais si cela ne durait pas ? Autant devancer ce chagrin potentiel et fuir le bonheur de peur qu'il ne se sauve.

LES PROJECTIONS

Autre signe de l'amour naissant, cette propension que nous avons à nous projeter dans un futur heureux, même le plus prosaïque… « La première fois que j'ai rencontré Philippe, je me suis tout de suite vue lovée contre lui sur un canapé en train de regarder ma série télé préférée », sourit Lucille, 45 ans, infirmière. Pour Alain Héril, ces projections sont une façon de nous rassurer sur le déroulement à venir : « En nous passant un film où l'autre nous aime et nous désire, nous sautons l'obstacle de l'incertitude qui caractérise l'amour naissant. »

Sophie Cadalen met toutefois en garde contre ces projections hâtives qui peuvent traduire plus une envie d'amour qu'un amour véritable : « Je me méfie de ces scénarios où l'autre n'a pas beaucoup de place et doit entrer à tout prix dans un cadre. Aimer, c'est commencer à être prêt à faire de la place à l'autre, pas uniquement sur son canapé ! »

PAOLO VERZONE/AGENCE VU



L'EMBELLISSEMENT

Quand nous rencontrons quelqu'un qui nous plaît, nous tendons à minimiser les obstacles et à majorer les connivences. « Observez deux partenaires chez qui l'amour est en train de naître. Ils s'ébahissent de leurs points communs : "Enfant, tu passais tes vacances à Saint-Jean-de-Luz ? Moi aussi !" Et d'y voir un signe envoyé par le ciel », sourit Catherine Bensaid. « L'amour a cette faculté d'enjoliver la relation, mais aussi de nous rendre plus beau, plus belle, par un processus d'idéalisation de soi, remarque Alain Héril. Un sacré bénéfice secondaire qui risque de nous rendre aveugle. » Gardons-nous de nous inventer un conte de fées, au mépris du réel. « Des jeunes femmes me racontent que si leur partenaire ne leur dit jamais "je t'aime", c'est qu'il n'y pense pas… L'aveuglement a des limites ! » nuance la thérapeute. Beaucoup se croient amoureux de quelqu'un alors qu'ils sont simplement amoureux de l'amour. Dans ce cas, l'autre n'est là que pour combler une attente, un besoin. Comment savoir alors s'il s'agit d'amour ? Le sentiment échappe toujours au contrôle. « Nous voilà dépassé, sans intelligence aucune, ni de la situation, ni de nous-même ? N'en doutons plus, nous sommes amoureux ! Aimer est l'expérience la plus intéressante de notre vie d'humain. Alors, laissons de côté nos résistances et laissons-nous emporter », encourage Sophie Cadalen. L'amour naissant est du côté de l'aventure.



Essayiste et romancière. Dernier ouvrage paru : *L'Écriture du désir* (Gallimard, "Folio essais", 2012).

Mes tangos avec Alberto

Bien sûr, la rentrée demande toujours un réajustement de nos rythmes et désirs. Il faut renoncer à la douceur de l'air, aux réjouissances estivales diverses ou au farniente, pour renouer avec les contraintes de la vie ordinaire. Comment tisser des moments de joie à cette trame des jours d'automne parfois un peu mélancoliques ? Je vous propose de détourner la morale de La Fontaine – vous savez ? Quand la bise fut venue : « Vous chantiez ? Eh bien dansez maintenant. » Moi je dis : mais quelle bonne idée ! Si vous dansiez le tango argentin ? Depuis plus d'une dizaine d'années, on peut aisément pratiquer cette sublime danse dans toutes les grandes villes où l'on propose maints cours et plusieurs *milongas* (« bals ») chaque semaine. Pour ma part, après avoir eu longtemps envie de l'apprendre, l'occasion s'en est enfin présentée voilà deux ans, lorsque j'ai rencontré un Argentin – chercheur en mathématiques, pour vous dire que le tango n'est pas réservé à une espèce d'individus particulièrement évaporés –, qui a consenti à me faire ce merveilleux cadeau immatériel : m'apprendre à danser, malgré mon emploi du temps irrégulier. Inutile de vous dire qu'Alberto est ainsi devenu, en tout bien tout honneur, l'un des hommes les plus importants de ma vie…

Le tango, parce qu'il mime l'étreinte amoureuse, me paraît la plus belle des danses de couple. Et la plus difficile : on l'apprend et l'améliore durant toute sa vie. La gestuelle en est très sexuée : l'homme dirige, indiquant subtilement des pas que sa partenaire doit comprendre et exécuter. Comprendre, mais jamais devancer : il m'a fallu d'abord désapprendre ce qui est d'ordinaire un gage d'efficacité, à savoir la capacité d'anticipation. Le premier apprentissage consiste en effet à être capable de ne pas prévoir, afin de s'abandonner à la suggestion de chaque seconde, sans préjuger du pas qui pourra être proposé tout de suite après le dernier. Une constante stabilité est donc requise (« garder l'axe »), sans raideur toutefois, car à chaque pas on doit pouvoir repartir dans n'importe quelle direction. Ce que je sais mal faire pour l'instant et qui fait partie du jeu : profiter des instants d'immobilité offerts par le danseur, pour les meubler par des petites figures de mon choix. En somme, il faut donc une extrême « vigilance flottante » qui permette d'entendre l'indication du danseur, laquelle n'est guère plus qu'une légère pression sur le dos ou un angle infime ouvert par son bras. J'ai même parfois l'illusion que je finis par percevoir une pure intention, psychique et non pas physique. C'est cette attention inouïe au corps-esprit du partenaire, ce mélange d'intention, d'intuition et d'abandon qui fait de cette danse un subtil et très sensuel dialogue. Allez, langoureuses cigales, je vous souhaite un bel automne.

C'est cette attention inouïe au corps-esprit du partenaire qui fait de cette danse un subtil et très sensuel dialogue

Retrouvez toutes les chroniques de **Belinda Cannone** sur **www.psychologies.com.**

Qu'est-ce qu'un bon prof ?

Établir le portrait-robot de l'enseignant idéal est illusoire. Cependant, les psychologues, pédagogues et enseignants que nous avons interrogés s'entendent sur quelques qualités fondamentales.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

« Ce qu'il te faut faire, c'est te mettre devant et tirer, les tirer vers un but. Et tu peux t'arc-bouter, car c'est lourd et glissant. Pendant ce temps, bien occupé que tu es à les hâter vers la lumière et le soleil, ils vont chiper des poires dans les jardins voisins. Il faut donc te mettre derrière eux, pour les surveiller. N'ayant plus personne à suivre, ils s'égaillent. Et tu rentres chez toi, bien dégoûté de ton nouveau métier de berger. » Voici comment Fernand Deligny, éducateur et collaborateur de la psychanalyste Maud Mannoni, décrivait l'impossible métier d'enseignant, dans un recueil d'aphorismes[1] devenu le livre de chevet de nombreux professeurs. Se demander sans cesse comment l'enfant apprend, découvrir qu'il n'est pas de recette infaillible, que ce qui fonctionne échappe, pour partie, à leur maîtrise, sans qu'ils puissent cependant faire l'impasse sur une formation exigeante, tel est le lot des enseignants qui s'engagent avec passion et humilité dans leur pratique. Ceux-là ne s'autorisent pas, sur les bulletins, ces commentaires qui condamnent >>>



JULIA FULLERTON-BATTEN



SONDAGE SUR PSYCHOLOGIES.COM

La pédagogie, le souci des élèves et la passion plébiscités

Quel est le prof idéal dont rêvent les internautes de Psychologies.com ? Un enseignant « qui explique bien » (31 % des réponses), qui a « le souci de ses élèves » (28,7 %) et qui est « passionné » par sa matière (27,5 %). Ces qualités arrivent en tête de notre sondage[1] et confirment les dires de nos experts. Les psychonautes ne mettent pas en avant le fait qu'il se permette de sortir du cadre (5,1 %), qu'il sache tenir sa classe (4,1 %) ou qu'il soit exigeant (3,3 %). Non que ces aptitudes ne soient pas nécessaires, mais l'art de transmettre et l'attention portée à chacun sont les qualités éducatives qui rassurent les parents. Laurence Ravier

1. Sondage réalisé sur www.psychologies.com du 11 au 25 juin 2012 sur 1 350 participants. À découvrir sur notre site : psychologies.com//survey/psycho_result.

>>> à échouer, « ne veut rien apprendre », « peut mieux faire », « n'est visiblement pas doué pour cette matière », mais s'interrogent sur leurs pratiques et les conditions dans lesquelles ils peuvent alimenter, chez l'enfant, le désir de savoir.

La curiosité ne se transmet que par l'exemple

« Le rapport au savoir s'appuie en effet sur le désir, dont l'envie d'apprendre n'est qu'une manifestation, explique Martine Menès[2], psychanalyste. Il ne s'agit donc pas de leur bourrer le crâne en cherchant à éradiquer l'erreur, mais bien d'encourager leur libido – cette énergie vitale qui, chez Freud, n'a pas seulement un sens sexuel – à prendre le savoir, à se l'approprier. C'est pourquoi il ne suffit pas, pour l'enseignant, de maîtriser ses connaissances ou de savoir maîtriser sa classe. Il lui faut être animé d'un désir qui se reproduit chez ses élèves par le jeu du transfert. » Or ce transfert s'établit de manière involontaire et inconsciente. « Les enfants ont le désir d'apprendre quand ils perçoivent ce désir toujours existant chez les adultes, acquiesce Varinia Oberto[3], pédagogue. Il faut bien entendu leur donner des méthodes – comment mémoriser, gérer le temps... –, mais la curiosité ne se transmet que par l'exemple, et les élèves sentent d'instinct si leur prof est encore curieux de ce qu'il enseigne. » Comme en amour, la flamme brille ou s'éteint, sans que l'on puisse le décider vraiment – sinon de s'atteler à la rallumer.

Or certains facteurs ne facilitent pas la tâche des professeurs, plongeant les plus inexpérimentés dans le désarroi, poussant les plus usés vers le défaitisme. « D'une part, le système les infantilise et les incite au conformisme, à coups de directives incessantes et contradictoires, décrit Serge Boimare[4], psychopédagogue. D'autre part, la plupart affrontent la difficulté d'enseigner à des classes hétérogènes dans le plus grand isolement, sans bénéficier d'un travail d'équipe qui les aiderait à surmonter les écueils. » À force d'échouer avec ces élèves, dont la peur d'apprendre – qui se dissimule parfois derrière des attitudes de pitrerie ou de provocation – nourrit une peur d'enseigner dont ils ont rarement conscience, certains se réfugient dans deux attitudes contradictoires. « Soit ils se montrent autoritaires, cassants, cherchant à combler les lacunes sans créativité, dans un climat d'ennui et de compétition; soit ils cèdent à la démagogie, en abaissant leur niveau d'exigence, en adoptant les références médiatiques des jeunes et en délaissant un nourrissage culturel plus soutenu, sans leur permettre d'affronter les contraintes de l'apprentissage : tâtonnements, réflexion, doute... » Le courage de demander de l'aide – un accompagnement individuel ou d'équipe –, la >>>

Amanda Sthers, écrivaine

« Elle m'a autorisée à devenir écrivaine »

« En quatrième, j'ai eu une professeure de français fabuleuse. Belle, douce, affirmée, elle savait révéler le meilleur de chacun d'entre nous. Elle avait notamment organisé, sur nos heures de cours, un atelier d'écriture. "Pas noté", pour n'intimider personne. Chaque semaine, nous devions rédiger un texte et le lire à voix haute, devant la classe. Un cauchemar pour certains ; un bonheur incroyable pour moi ! J'avais 12 ans, et presque honte d'aimer cela à ce point... J'écrivais déjà beaucoup et, même si je n'avais jamais osé le dire à personne, j'avais l'intuition que, lorsque je racontais une histoire, quelque chose d'essentiel se jouait pour moi. Jeune fille timide, au fond de la classe, la tête baissée, je parvenais enfin, avec les mots, à faire exister qui j'étais à l'intérieur : une personne affirmée, avec des avis tranchés, des colères, des rêves. Je me souviens de ces moments magiques où, passé les premiers ricanements, la classe devenait attentive, touchée, émue parfois. Grâce à cette professeure, j'ai compris que je pouvais partager mes mots avec d'autres, qu'ils ne m'étaient pas réservés. J'ai aussi constaté qu'ils avaient le pouvoir de créer un lien intime, sincère, entre nous tous. Elle m'a donné confiance, m'a autorisée à devenir écrivaine. Elle m'a aussi appris l'économie de moyens : ne pas garder une phrase que l'on trouve juste jolie, aller à l'essentiel. Cette année-là, j'ai réalisé que je voulais écrire, que ma vie était là. Je n'ai jamais osé lui dire que j'étais devenue auteure. Je ne sais pas si elle m'a reconnue, si elle me lit... Ce serait important qu'elle aime mes livres, qu'elle ne regrette pas de m'avoir donné le goût d'en faire mon métier. » Propos recueillis par **Cécile Guéret**

DERNIER OUVRAGE PARU : *Rompre le charme* (Stock, 2012).
À paraître : *Divorce Party* (Flammarion, en librairies le 12 septembre).



>>> conscience de devoir sans cesse remettre ses pratiques en question sont dès lors, pour Serge Boimare, des qualités estimables.

« L'expert ne doit pas oublier qu'il est un "ex-pair" », écrit Philippe Watrelot, professeur de sciences économiques et sociales au lycée, dans son blog Chronique éducation[5]. Pour agir sur les difficultés d'apprentissage, il doit se rappeler qu'il a été lui-même en difficulté. Et, pour cela, « faire le deuil de la composante narcissique dans le désir de devenir enseignant, l'envie d'être au centre, quand la meilleure place est plutôt d'être à côté, savoir créer des dispositifs pour que l'enfant puisse agir en autonomie ».

Les formes d'intelligence sont multiples

« Les difficultés d'apprentissage ne sont ni ponctuelles ni anormales, estime Ostiane Mathon[6], formatrice et enseignante en CM1, à Paris. Chaque enfant rencontre les siennes, selon sa personnalité, son contexte familial. C'est lorsque l'on veut mettre la difficulté de côté que cela devient un problème. On finit alors par ne s'adresser qu'aux meilleurs et créer des élèves de seconde zone, pour lesquels on met en place des programmes de soutien. Mieux vaut prendre en compte la diversité comme donnée de base et explorer des outils de transmission variés. » L'enseignante confie lire beaucoup, les ouvrages des pédagogues comme les travaux de recherche en neurosciences, afin d'adapter ses méthodes aux récentes découvertes. « On admet aujourd'hui que les formes d'intelligence sont multiples, ce que l'école a encore du mal à intégrer. Ne pas tenir compte de cette complexité conduit inévitablement à laisser certains élèves de côté. » À l'enseignant de se montrer créatif, pour parvenir à captiver chacun selon ses modes d'apprentissage préférentiels. « Sais-tu chanter, improviser une histoire de pirates, marcher sur les mains, imiter les cris d'animaux, dessiner sur les murs avec un morceau de charbon ? Alors tu auras la discipline », écrivait encore Fernand Deligny.

Admettre la diversité des intelligences conduit certains enseignants à modifier leurs modes d'évaluation. « On ne peut désirer que les élèves soient autonomes si on n'accepte pas qu'ils cherchent le savoir par des voies de traverse, qui leur sont propres, qu'ils s'égarent en chemin et fassent des erreurs fécondes qui ne seront pas sanctionnées », observe Varinia Oberto. Dès lors, est bon prof « non pas celui qui ne laisse passer aucune "faute", mais celui qui apprécie la progression de l'élève, qui repère dans ses copies des développements intéressants, une réflexion personnelle, un effort particulier, même si, par ailleurs, le devoir n'est pas très bon ».

Pour sa part, en accord avec l'ensemble de l'équipe, Ostiane Mathon >>>

Daniel Picouly, romancier et animateur télé

« Il m'a appris à croire en moi en dépit de tout »

« **J**'ai été prof pendant vingt-cinq ans, je peux dire que c'est un métier difficile : il faut semer sans savoir ce qui va lever. On ne sait jamais si l'on marque, ou pas, les élèves ; moi, en tout cas, je l'ai été par monsieur Brûlé, en classe de CM2, à la fin des années 1950. C'est un homme dont je parlais déjà dans *Le Champ de personne*[1], il m'a appris à croire en moi en dépit de tout ! Une sorte de géant qui impressionnait le gamin que j'étais. J'étais un cancre, un véritable champion des fautes d'orthographe. Monsieur Brûlé me disait : "Tes histoires sont belles, mais elles disparaissent sous les fautes." Il était toujours généreux de son temps avec moi, sympathique, je m'en suis rendu compte lorsque j'ai eu son remplaçant, un maître qui m'a puni, humilié, pour une dictée avec un vrai record de fautes : vingt-six trois quarts ! Monsieur Brûlé, lui, était différent. Il m'avait nommé responsable de la bibliothèque du samedi matin, une récompense pour les premiers de la classe, normalement ! Je peux dire que certains parents avaient râlé. Grâce à lui et à un livre qu'il avait choisi pour moi – car, quand même, je recevais régulièrement le prix de l'élève le plus méritant –, *L'Enfant au fennec*[2], il m'a légué une notion fondamentale : parfois, pour que les choses vivent, il faut s'en séparer, les donner. La morale de ce livre d'images a marqué le gamin que j'étais, et l'homme que je suis devenu. » Propos recueillis par **Christine Sallès**

1. J'ai lu, "Littérature générale", 2000.
2. De Jacques Dupont (Hachette, 1957).

PROCHAIN OUVRAGE : *La faute d'orthographe est ma langue maternelle* (Albin Michel, en librairies le 19 septembre). Daniel Picouly anime l'émission *Le Monde vu par...* le dimanche à 18 h 45 sur France Ô.

LEA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES





Florian Zeller, écrivain

« Il m'a fait réaliser ce qu'était l'intelligence »

« Le professeur qui m'a le plus marqué, pas tant par la matière enseignée que par l'énergie considérable qu'il mettait à créer des ponts entre la vie et les différents domaines de connaissance, a été monsieur Lauret, mon prof de philo d'hypokhâgne en 1997. Il m'a appris le désir de l'élévation. Être élève, il me semble que c'est ça : vouloir s'élever, avoir envie d'en comprendre davantage. Monsieur Lauret ne concevait pas la philosophie comme une discipline fermée, close ; il nous parlait davantage de musique, de peinture ou de littérature que de sa propre matière. À 18 ans, cet enseignant m'a fait réaliser ce qu'était l'intelligence : pouvoir utiliser le savoir comme une grille de lecture du monde – chose que l'on ne sait pas forcément quand on commence dans la vie ! Je me souviens qu'à l'époque j'étais plutôt baroque dans mes choix musicaux. Mais ce professeur expliquait avec une telle véhémence la force de Schumann que l'on ne pouvait qu'être porté par sa conviction. Il donnait le goût, l'appétit pour tout et, indirectement, pour sa discipline. Pour moi, un bon prof est celui qui peut "impressionner", qui sait transmettre des émotions fortes au-delà de la matière enseignée. Car ces impressions restent dans l'esprit très, très longtemps. Est-ce que je peux conclure par un message personnel ? Monsieur Lauret, si vous le pouvez, j'aimerais beaucoup que vous veniez voir ma pièce *Le Père*[1], en souvenir de nos discussions sur la difficulté d'écrire… » Propos recueillis par **C.S.**

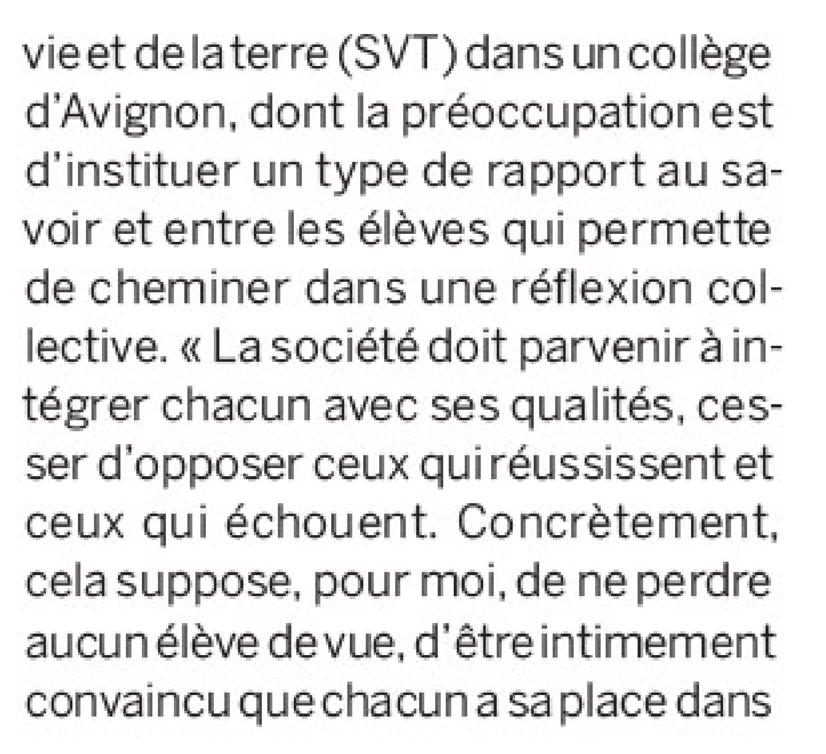
1. Au théâtre Hébertot, à Paris, du 7 septembre au 30 décembre. Rens. : 01 43 87 23 23.

PROCHAIN OUVRAGE : *La Jouissance* (Gallimard, en librairies le 13 septembre. Lire aussi p.33).

>>> a cessé de noter les devoirs de ses élèves. « Un grand soulagement ! assure-t-elle. Car les notes ne sont pas une motivation, ou seulement pour les "bons". Chez les autres, cela crée une angoisse qui agit au détriment de l'apprentissage. Lâcher la notation permet d'entrer dans le cœur du sujet. Lorsque je reçois les parents, nous parlons de l'enfant, pas du calcul de ses moyennes. » Elle a remplacé les notes par des entretiens avec chaque élève, permettant de valoriser les points forts et les progrès, et de contractualiser ceux à améliorer.

Pédagogie et démocratie sont intimement liées

Dans sa *Lettre à un jeune professeur*[7], le pédagogue Philippe Meirieu rappelle la vocation de l'instituteur, telle que la décrivait François Mauriac dans *Le Sagouin*[8] : « Celui qui institue l'humanité dans l'homme. » L'école, estime-t-il, n'est pas un service dédié à la réussite individuelle de chaque enfant. C'est une institution, qui incarne et met en œuvre des valeurs républicaines. « Pédagogie et démocratie sont intimement liées », affirme-t-il, toutes deux aspirant à former des individus capables de penser par eux-mêmes et de s'intégrer dans un collectif, pour construire du bien commun.
C'est ce même idéal qui anime Fabien Crégut, professeur de sciences de la



LEA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES, EUROPE 1



Europe 1

Notre journaliste Laurence Lemoine reviendra sur ce sujet dans l'émission d'**Helena Morna** *Les Experts Europe 1*, le 3 septembre de 14 heures à 15 h30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).

LE TCHAT

« Comment accompagner et soutenir nos enfants ? »
La psychopédagogue Brigitte Prot répond à vos questions le 20 septembre de 14 heures à 16 heures. Rubrique « Tchats » sur **www.psychologies.com.**

vie et de la terre (SVT) dans un collège d'Avignon, dont la préoccupation est d'instituer un type de rapport au savoir et entre les élèves qui permette de cheminer dans une réflexion collective. « La société doit parvenir à intégrer chacun avec ses qualités, cesser d'opposer ceux qui réussissent et ceux qui échouent. Concrètement, cela suppose, pour moi, de ne perdre aucun élève de vue, d'être intimement convaincu que chacun a sa place dans le groupe », développe-t-il. Avec l'expérience, Fabien Crégut dispose de quelques cordes à son arc pour remobiliser les moins performants ou les plus démotivés : « Dans mes cours, on ne lève jamais le doigt, sinon les autres arrêtent de réfléchir. Tout le monde est convié, tout le temps, à faire évoluer la délibération sur le problème posé. À ceux qui savent, il m'arrive de dire : "Je sais que tu as trouvé, laisse les autres chercher." Ceux qui n'ont pas envie de participer peuvent écouter, je ne leur fais aucun reproche. Je leur propose parfois de reformuler ou de dessiner ce qu'ils ont entendu, et je valorise ça. » Son site, Mon année au collège[9], nourri des photos, vidéos et comptes rendus d'expériences de ses élèves, est le formidable reflet de cette pédagogie, qui fait le pari que chaque élève peut, avec ses moyens, contribuer à la réussite de tous.

1. Graine de crapule *de Fernand Deligny (Dunod, 2004).*
2. *Martine Menès, auteure de* L'Enfant et le Savoir *(Seuil, en librairies le 6 septembre).*
3. *Varinia Oberto, auteure avec Alain Sotto de* Donner l'envie d'apprendre *(Ixelles Éditions, 2010).*
4. *Serge Boimare, auteur de* La Peur d'enseigner *(Dunod, 2012).*
5. *philippe-watrelot.blogspot.fr.*
6. *Ostiane Mathon, auteure de* Réussir sa première classe *(ESF Éditeur, 2012). Son blog : Bleu primaire (lewebpedagogique.com/ostiane).*
7. Lettre à un jeune professeur *de Philippe Meirieu (ESF Éditeur, 2005).*
8. Le Sagouin *de François Mauriac (Pocket, 1988).*
9. *www.monanneeaucollege.com.*



MÉTHODE AUTOTIPI

J'ai appris à dominer mes peurs



Inhibition en public, colères incontrôlables, phobies... **L'AutoTipi, une nouvelle technique de développement personnel,** nous invite à replonger dans notre mémoire pour « désactiver » nos émotions négatives. Notre journaliste a tenté l'expérience.

PAR **CAROLINE DESAGES** – ILLUSTRATIONS **LAPIN/VALÉRIE OUALID**

En finir avec nos émotions incontrôlées qui, souvent, nous gâchent la vie. C'est la promesse de la méthode AutoTipi (pour technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes), qu'un matin, en conférence de rédaction, on me propose de tester. Cela, bien sûr, n'a aucun lien avec les quelques inhibitions, voire phobies, m'empêchant, au choix, de prendre l'avion ou d'intervenir en public... Je m'empare de la mission sans l'ombre d'une hésitation, curieuse de découvrir cette thérapie au drôle de nom, caressant surtout l'espoir de me débarrasser d'au moins l'un de mes blocages.

La veille de la première séance, Aleth Naquet, psychologue, formatrice agréée AutoTipi me téléphone. Pour que le travail soit efficace, m'explique-t-elle, je dois d'ores et déjà identifier un souvenir précis d'un instant où la peur que je souhaite « désactiver » s'est manifestée. D'un commun accord, et après lui avoir décrit deux ou trois épisodes d'interventions en public particulièrement ratées, nous décidons que nous partirons de cette émission de télévision à laquelle j'ai participé il y a quelques mois. Et plus particulièrement de cette minute où tout a basculé, lorsqu'une des assistantes a installé mon micro, déclenchant ma crise de panique : pouls accéléré, gorge serrée, mains moites...

Le lendemain, je suis chaleureusement accueillie par Aleth et les cinq autres participants dans cet appartement du XIII[e] arrondissement de Paris, où se déroule la première demi-journée de formation. Confortablement installés autour de la thérapeute, nous l'écoutons nous raconter les origines de cette méthode mise en place par Luc Nicon, formateur pour adultes devenu, presque à son insu, l'inventeur de Tipi. En essayant de désinhiber l'un de ses élèves stressé par un exercice, Luc Nicon lui a posé cette simple question : « Qu'est-ce que ça fait dans ton corps ? » Après avoir répondu et décrit ses symptômes, le stagiaire s'est subitement détendu. Aujourd'hui, ce sont des centaines de formateurs Tipi qui officient en France avec, assure Aleth Naquet, des taux de réussite proches de cent pour cent. « La philosophie Tipi repose sur le fait que c'est souvent intellectuellement que nous tentons de comprendre nos difficultés, alors que seules nos sensations peuvent nous conduire à l'origine de nos peurs », résume-t-elle.

>>>



« Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? »

>>> Cette partie théorique achevée, chacun des membres du groupe, âgés de 25 à 45 ans environ, se présente et partage la peur ou l'émotion incontrôlable pour laquelle il ou elle est là. Martine[1] est incapable de conduire sur l'autoroute ; Valérie, férue d'escalade, a peur du vide ; Florence ne parvient pas à faire face aux conflits et entre dans des colères phénoménales ; Annie perd patience avec son petit garçon, ce qui l'amène parfois à lui donner des fessées qu'elle regrette ensuite ; et Jérôme, seul homme de l'assemblée, ne supporte pas les embouteillages, qui le mettent dans une rage terrible alors qu'il semble être le calme incarné.

Intervient alors le travail AutoTipi à proprement parler. L'exercice est le suivant : durant cinq minutes, nous allons devoir revivre intérieurement la scène identifiée avec Aleth, en laissant les émotions nous submerger et en nous posant cette question : « Qu'est-ce que cela fait dans mon corps ? » La consigne est la suivante : ne pas lutter contre les manifestations physiques que nous allons éprouver, nous contenter de les noter et d'observer leur évolution, jusqu'à complète disparition.

Dans les faits, en ce qui me concerne, ce n'est pas si simple. À la première tentative, je ne parviens pas à me rappeler la panique éprouvée sur le plateau de télévision. La formatrice m'explique qu'il ne s'agit pas de chercher à remonter dans le temps pour me souvenir de ce que j'avais alors ressenti, mais bien de revivre cet instant a posteriori. Au second essai, j'y parviens. En visualisant la scène, je sens le poids de l'angoisse dans le creux de mon ventre, puis mon pouls s'accélérer. Les paumes de mes mains semblent recevoir des décharges électriques. Petit à petit, une sensation de chaud se diffuse jusqu'à ma gorge qui se noue, puis, assez rapidement, monte derrière mon crâne, pour finir par disparaître. Lorsque j'ouvre les yeux, je n'éprouve qu'une légère fatigue, plutôt agréable.



« Tu l'as désactivée »

Tour à tour, nous faisons part de nos ressentis. Jérôme est instantanément parvenu à éprouver la rage qui le saisit lorsqu'il est coincé dans sa voiture et, lors de la seconde session, il n'a en revanche plus rien ressenti. « Tu l'as désactivée », assure Aleth. En ce qui me concerne, elle estime que, au vu des tâtonnements du début, j'ai besoin de répéter une nouvelle fois l'exercice. Idem pour les autres participantes qui ne sont pas certaines d'être arrivées au résultat escompté.

Après une courte pause, nous voici donc reparties à la recherche de notre mémoire sensorielle. Je ferme à nouveau les yeux et me replonge dans la situation. Je parviens à sentir très précisément le froid du micro dans mon dos et j'entends l'assistante me prévenir que je passe à l'antenne dans quelques minutes. Mais cette fois-ci, pas de pesanteur dans le ventre, pas de tachycardie ni de gorge qui se serre. Aleth est formelle, j'en ai fini avec cette inhibition. Je suis perplexe, mais le fait est que je me sens beaucoup plus légère qu'en entrant. La perspective de l'atelier où je dois intervenir dans trois jours me panique moins que prévu. Annie, elle aussi, semble avoir désactivé cette colère qui la pousse à crier contre son petit garçon quand il lui désobéit, et Valérie envisage de reprendre l'escalade. Pour Florence et Martine, en revanche, le bilan est un peu moins positif. Elles se demandent si l'instant sur lequel elles avaient choisi de travailler était le bon.

Il est 17 heures, la séance touche à sa fin. Après nous avoir fait rédiger notre « autoguide Tipi », récapitulant les différentes étapes de la méthode, Aleth nous donne rendez-vous un mois plus tard. Elle nous propose de rester en contact durant ces quatre semaines et nous donne nos devoirs : nous entraîner sur nos autres peurs, si nous en avons. Quelques jours plus tard, je m'apprête à prendre la parole lors de mon atelier, bien plus détendue qu'à l'accoutumée. Prétendre que je suis sereine serait exagéré, mais au moment de lire mon premier texte devant les participants, je me surprends à parler distinctement, sans ce tremblement qui caractérise chacune de mes interventions devant un public, aussi restreint soit-il. Le rythme de mes mots reste un peu trop rapide et ma voix ne porte pas autant que je l'aurais souhaité, mais j'arrive au bout sans cette sensation d'avoir couru le marathon et sans ce sentiment d'échec ressenti d'ordinaire après un tel exercice.



UN MOIS PLUS TARD…

Le second rendez-vous consiste à vérifier que nous sommes désormais capables de venir à bout de nos autres peurs par nous-mêmes. L'objectif d'AutoTipi est en effet de fournir les clés permettant, une fois la formation terminée, de continuer à mettre en pratique la méthode, et ce, en parfaite autonomie. La séance est également l'occasion pour tous les participants de dresser le bilan du mois écoulé.

Jérôme a vécu plusieurs embouteillages qui n'ont pas entamé sa patience, et Annie ne déplore qu'un seul conflit avec son fils, alors qu'ils étaient quotidiens jusqu'alors. Martine n'a pas osé reprendre le volant sur l'autoroute, mais elle est en revanche parvenue à maîtriser une crise de panique dans le métro, une autre de ses peurs. Valérie ne craint plus le vide et décide de travailler sur sa timidité face aux hommes. Quant à Florence, elle n'a pas eu de crise de colère depuis la dernière séance.

En ce qui me concerne, outre ma nouvelle – presque – aisance à l'oral, j'ai aussi récemment pris l'avion sans broyer la main de mon mari ni pleurer à la première turbulence.

1. Par souci de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

Le centre Adres (activités pour le développement des relations en santé) - Aleth Naquet propose des séances Tipi en individuel, des stages AutoTipi en deux demi-journées ou Tipi Express en une journée et demie, et des formations de praticiens Tipi. 13-15, avenue d'Italie, 75013 Paris. Rens. : 01 44 24 57 87 et a-naquet.com.

« Quel est votre profil émotionnel ? » Un test à faire sur www.psychologies.com.



Psychologue et psychothérapeute. Dernier ouvrage paru : *Qu'allons-nous faire de vous ?* (avec Édouard de Hennezel, Carnets Nord, 2011).

À la rencontre de l'autre Chine

Nos lecteurs se souviennent sans doute de ce magnifique roman, *La Montagne de l'âme*[1] de Gao Xingjian, prix Nobel de littérature en 2000. « Toi qui as bien appris tout ce qu'il te faut apprendre, que vas-tu encore rechercher ? » Le héros, jeune intellectuel chinois à qui les médecins ont diagnostiqué à tort un cancer, renaît à la vie après avoir pactisé un temps avec la mort. Après une telle épreuve, il se met en quête de ses racines, de son Graal intérieur. On découvre alors que la révolution culturelle n'a pas réussi à éradiquer toute référence spirituelle. Il reste partout des survivances de l'âme chinoise.
Je retrouve quelque chose de ce passé spirituel de la Chine, ces jours-ci, où je suis venue rendre visite à mon ami Bernard Besret[2], qui tient avec un ami chinois une auberge taoïste accrochée au flanc d'une montagne, à Qiyunshan. Ici, à proximité d'un grand temple qui attire des processions de pèlerins venus de tout le pays, Bernard et son ami accueillent des Occidentaux. Eux viennent à la rencontre des trésors de la sagesse chinoise. Une sagesse incarnée dans le corps, dans la manière de vivre, dans le geste, comme on le voit dans la pratique de la calligraphie ou du tai-chi. Ainsi ai-je eu le privilège de recevoir un cours de qi gong de la part d'un maître chevronné. Sur la terrasse qui surplombe le temple, j'apprends les quinze gestes d'un lifting naturel du visage, à pratiquer chaque matin si je veux retarder les effets du vieillissement. Inutile de vous dire que je vais m'empresser de transmettre ce que j'ai appris aux seniors à qui j'enseigne l'art de bien vieillir[3].
S'il y a un pays qui a pensé la longévité heureuse, c'est bien la Chine. Que ce soit sur le plan de la santé – l'importance de la circulation d'énergie dans le corps –, de l'érotisme – le tao de l'art d'aimer –, de la place accordée aux personnes âgées – le culte des ancêtres –, ou de la philosophie – l'idée que tout se transforme sans cesse et qu'il faut « laisser advenir » –, la Chine nous offre une pensée de l'harmonie. Celle qui, lorsque nous entrons en contact avec elle, apaise nos tourments d'Occidentaux égocentrés et dualistes. Lors d'un colloque à Pékin sur l'image de la Chine en France et de la France en Chine[4], j'ai défendu l'idée suivante. Au-delà des clichés que nous avons de ce pays, qui nous semble tellement étranger et qui représente pour nous une menace potentielle par le nombre de ses habitants et sa puissance économique, nous en sommes en fait extrêmement curieux, et attirés par une pensée qui remonte au VIII[e] siècle avant J.-C. Au-delà des différences qui nous séparent, quelque chose dans les racines de notre conscience nous rapproche : une conception commune du temps, une aspiration à l'harmonie avec la nature, une acceptation de la précarité de la vie.

> *La Chine nous offre une pensée de l'harmonie, qui apaise nos tourments d'Occidentaux égocentrés et dualistes*

1. Points, 2007.
*2. Auteur d'*À hauteur des nuages *(Albin Michel, 2011).*
3. Séminaires « L'art de bien vieillir » organisés par le groupe de protection sociale Audiens pour ses adhérents.
4. Colloque organisé par la Fondation Victor-Segalen en juin 2012.

Retrouvez toutes les chroniques de Marie de Hennezel sur www.psychologies.com.

AGLAÉ BORY POUR PSYCHOLOGIES

En tête à tête avec le **psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger**, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Nous laissons tourner le magnétophone. Une façon de révéler ce qui se passe vraiment dans le cabinet d'un thérapeute. Ce mois-ci : Julia, étudiante.

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR **ANNE B. WALTER** – PHOTOS **BRUNO LEVY**





« Je ne parviens pas à

« **C**e qui m'amène, c'est qu'il est très difficile pour moi d'avancer dans la vie, lance Julia. J'ai enfin obtenu un master en communication, je devrais commencer à chercher du travail, or je ne le fais pas vraiment. Il y a longtemps que j'ai ce problème pour aller de l'avant. Je pensais que j'arriverais à le démêler seule, mais non. J'ai bien quelques pistes…

— Lesquelles ? lui demande Robert Neuburger.

— Je pense que j'ai une certaine peur du monde extérieur. Peut-être aussi un manque de confiance en moi : la plupart des choses me paraissent insurmontables. Je me dis toujours : "Je n'y arriverai jamais."

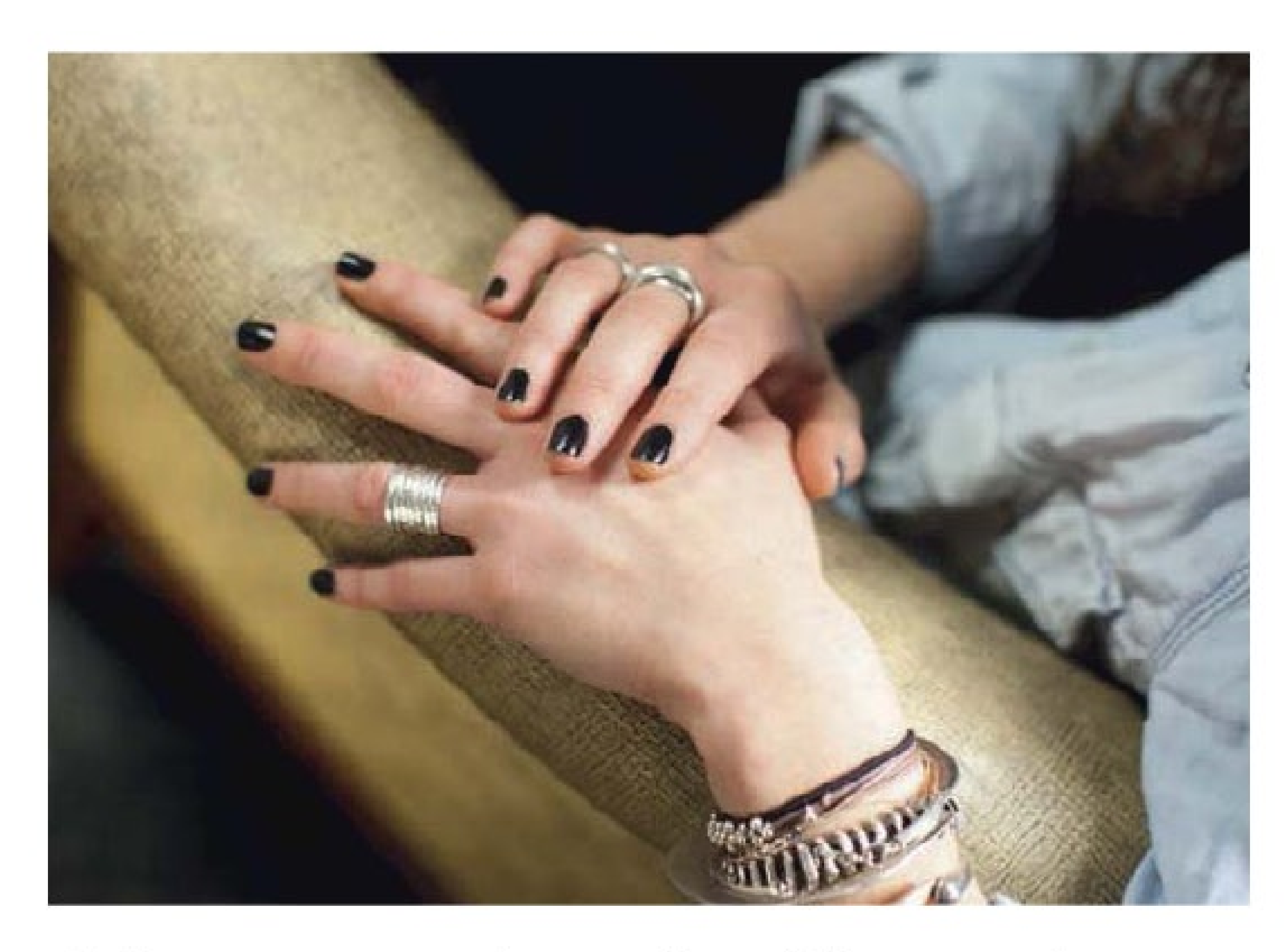
— Et finalement, jusque-là, avez-vous fait ce que vous vouliez ?




concrétiser mes envies »

Julia, 23 ans

— Oh non ! Pour commencer, je n'ai pas fait les études que je souhaitais. J'ai choisi cette voie un peu par défaut. J'aimerais partir de chez mes parents, avoir mon chez-moi, et je ne fais rien pour. Voyager à l'étranger quelques mois, toute seule, avec un sac à dos, et je ne l'ai jamais fait. Avoir de petits jobs de baby-sitter ou autre, j'ai essayé deux, trois fois, et je n'ai pas recommencé. Et j'ai raté six fois mon permis de conduire, alors que j'aime bien la conduite !
— Qu'est-ce qui vous a fait le rater ?
— Je ne conduis pas si mal, mais le jour du permis, je suis très stressée, j'ai du mal à me concentrer, l'esprit sans cesse occupé par d'autres choses.
— Par quoi ?
— Je pense à des choses que j'ai à faire, à d'autres qui me sont agréables… De manière générale, je me laisse facilement distraire quand quelque chose m'émeut.
— Et dans votre vie affective ?
— Avec mes proches, il n'y a pas de problème. J'ai de très bons amis, un petit copain avec qui tout se passe bien, avec ma famille aussi. C'est lorsque je suis seule que je me sens vulnérable. >>>



« Mes parents aimeraient bien que je parte de la maison et fasse ma vie, mais, en même temps, mon père me dit souvent que, lorsque je partirai, il sera triste »

>>> — Dans quelle famille avez-vous grandi ?
— Mes parents sont mariés depuis trente ans et je suis fille unique. Ma mère est femme au foyer et mon père, aujourd'hui à la retraite, était ingénieur. Je pense que j'ai été un peu trop couvée par ma maman. Mais il n'y a pas de conflit majeur ; globalement, je m'entends bien avec mes parents et j'en suis contente, je trouve que j'ai beaucoup de chance.
— Et la famille élargie ?
— En fait, elle n'est pas si large. Il y a ma grand-mère maternelle qui vit en Italie, pays d'origine de ma mère, et mon père n'a plus ses parents. Il n'y a pas beaucoup d'oncles et de tantes, car ma mère était fille unique et mon père n'a qu'un frère. La famille se résume un peu à nous trois.
— C'est un cocon…
— Tout à fait. Ma mère m'a eue tard et s'est toujours inquiétée pour moi. Parfois, je ne me sens pas totalement libre, peut-être parce que mes parents sont un peu trop présents.
— Que craignent-ils ?
— Je ne sais pas… Je crois que, d'un côté, ils aimeraient bien que je parte de la maison et fasse ma vie, mais, en même temps, mon père me dit souvent que, lorsque je partirai, il sera triste. Ils sont très attentifs et ne me laissent pas faire mes erreurs ; or, je trouve que c'est important d'en faire pour apprendre.
— Pourtant, vous ne leur avez jamais donné vraiment de souci ?
— Non, sauf à l'école, parce que je ne travaillais pas, je ne faisais que le strict minimum. Et cela stressait surtout ma mère, qui me répétait que j'allais rater ma vie. Elle a cette tendance à rappeler le pire en croyant que cela motivera l'autre. Mais c'est plutôt le contraire ; cela me bloquait encore plus.
— Êtes-vous facile à culpabiliser ?
— Oui, je crois…
— Vous avez subi un bon entraînement sur ce plan…
— Oui, elle fait d'ailleurs pareil avec mon père. Elle aime bien culpabiliser l'autre. Pour lui, ce sera sur son physique, ses vêtements, son désordre. Lorsqu'il s'est retrouvé au chômage, elle lui reprochait de se tourner les pouces…
— Vous m'avez dit que votre mère vous avait eue tard.
— Elle a eu des difficultés à concevoir, et je suis née quand elle avait 40 ans.
— Est-ce pour cela que vous n'avez pas de fratrie ?
— Oui, ils ont essayé d'avoir un autre enfant, mais cela n'a pas marché.
— Vous êtes donc arrivée comme un trésor… Quelle relation a votre mère avec sa mère ?
— Elle est très critique envers elle. Je crois que ma mère a toujours eu un peu honte de ses parents, qui étaient d'un milieu modeste. Du coup, pour elle, le statut social est quelque chose de très important. Elle a grimpé les échelons ; en se mariant avec mon père, elle s'est retrouvée dans un milieu aisé. Mais, pour lui aussi, réussir socialement et financièrement compte beaucoup.
— Vous êtes donc censée reprendre le flambeau.
— Ils ont beau me dire : "L'important, pour nous, c'est que tu sois heureuse", j'ai l'impression que, dans l'idéal, ils aimeraient que je fasse une super carrière. Mais cela ne me dit pas trop, ce n'est pas dans mes objectifs. J'ai envie d'une vie tranquille, de verdure, d'enfants et de temps pour moi.

— Que fait votre petit copain ?
— Il est informaticien. Je pense que mes parents n'approuvent pas entièrement cette relation, parce que, pour eux, sa famille n'est pas assez bien... Il n'est pas conforme à leurs standards. Trop cool. Mais bon, ils l'aiment bien quand même...
— Au fond, dans votre vie, vous n'avez pas eu de gros pépins.
— Non, et cela ne me donne pas vraiment le droit de me plaindre. A priori, j'ai tout pour réussir. Mon seul "drame", ça a été tout de même mes difficultés à l'école. Cela me mettait dans des états de panique. J'espère que cela ne va pas se répercuter dans le monde du travail. Je ne comprends pas pourquoi je freine ainsi des quatre fers...
— Vous savez, il y a peut-être un relais difficile à prendre. Deux filiations qui tombent sur vous seule avec une attente tout de même très grande... Et puis, il y a cette phrase de votre papa : "Sois heureuse, mais je serai triste si tu t'en vas." Cela n'encourage pas beaucoup à quitter le nid...
— [Rires.] C'est vrai. Parfois, j'ai l'impression que, si je pars, ils vont se retrouver seuls, s'ennuyer. Mais c'est me donner beaucoup d'importance...
— C'est peut-être l'importance qu'ils vous donnent. Ils peuvent vous transmettre l'idée que, si vous n'êtes plus là, ils seront moins heureux. Ont-ils beaucoup d'activités communes ?
— Non, en dehors de quelques amis qu'ils voient ensemble, ma mère s'investit dans des associations, et mon père est peu actif de son côté. Ils ne sont ni très dynamiques ni très innovants. Et dès que j'ai envie de faire quelque chose, ma mère me dit : "Tu es sûre que tu y arriveras ?" Maintenant, ma stratégie c'est de ne plus leur dire les choses parce que cela me démotive. Et, en même temps, cela me chagrine, car j'aime bien partager avec eux...
— Je comprends, car il y a beaucoup d'affection entre vous. Mais construire une famille a été difficile pour eux et ils s'accrochent un peu à vous. C'est à vous d'apprendre à négocier. Votre question, en venant ici, était : "Dois-je ou non faire une thérapie ?" Mais le problème n'est pas chez vous.
— Ah ! Je n'avais jamais vu cela ainsi !
— Ce que vous avez raconté montre que vos parents ont très peur de votre départ. Ce qu'il va y avoir, c'est une crise. Une crise, c'est quand le passé est mort et le futur pas encore né. Vous êtes au milieu du gué en ce moment. Vous avez très envie de prendre votre envol et vous êtes retenue en arrière. Il va falloir que vos parents se confrontent au fait qu'ils n'utilisent pas leur couple de façon adéquate depuis peut-être un peu trop longtemps, et qu'ils remettent les choses en place. Ils y arriveront certainement, parce qu'ils se connaissent bien. Mais il y aura des moments difficiles pour vous, où vous vous direz : "Qu'ai-je fait ? J'aurais dû rester à la maison !" Mais il n'y a pas de changement sans période un peu chahutée, où il faut redéfinir les relations.
Vous étiez leur fille et, désormais, vous êtes une adulte, avec le désir de mener votre propre vie.
Leur tâche éducative est terminée. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

ROBERT NEUBURGER est l'auteur notamment de *Première Séance, vingt raisons d'entreprendre (ou non) une psychothérapie* (Psychologies/Payot, 2010).

LE TCHAT
Comment se passe une première séance de psy ?
Le psychiatre Robert Neuburger répond en direct à vos questions le lundi 17 septembre de 11 heures à 13 heures. Rubrique « Tchats » sur **www.psychologies.com.**

TROIS SEMAINES PLUS TARD

Julia : « Sur le moment, j'ai eu l'impression que ce que je disais partait dans tous les sens, mais avec le recul, ça prend forme. Ce qui m'a le plus frappée, c'est ce que le thérapeute m'a dit de mes parents. Et je dois dire que cet entretien m'a boostée un peu. Je me suis mise à répondre à des offres d'emploi et j'ai parlé avec mes parents de mon envie de quitter la maison et de prendre un studio. J'y vois plus clair en ce qui concerne mes envies. »
Robert Neuburger : « Julia est confrontée à une situation de "crise familiale". Le mot "crise" n'a en lui-même rien de négatif. Chaque famille affronte des moments clés : entrée dans l'adolescence d'un enfant, départ des enfants grandis – ou de l'enfant grandie dans le cas de Julia –, mais aussi décès des grands-parents, retraite, chômage ou maladie... Ces situations nécessitent une redéfinition des relations entre tous les membres du groupe familial. Ce sont des périodes difficiles, mais c'est une nécessité vitale. C'est à ces occasions que l'on peut juger du potentiel créatif d'une famille. »



Elle est la seule femme noire à avoir reçu le prix Nobel de littérature. De sa plume somptueuse, **Toni Morrison** a contribué à sortir l'histoire des Afro-Américains de l'oubli, exprimant ses engagements humanistes à travers des personnages inoubliables. À 81 ans, elle raconte comment l'écriture a fait d'elle une femme libre.

« Être *black* n'a pas toujours été *beautiful* »

PROPOS RECUEILLIS PAR **LAURENCE LEMOINE**

Cernée par les deux Dictaphone qu'un trac inhabituel m'a convaincue d'emporter outre-Atlantique, Toni Morrison éclate de rire : « Eh bien comme ça, vous êtes sûre de ne rien louper ! » Nous sommes à New York, dans la salle de presse d'un immeuble de Tribeca, un décor simple pour une rencontre avec un monument de la littérature américaine qui n'a rien d'une diva, bien qu'elle soit capable d'affirmer très tranquillement, « sans confondre ma personne et mon œuvre », que celle-ci vaut le détour. Dreadlocks argentées retenues par un foulard noué à la pirate, celle qui incarne la mémoire des Noirs américains, promenant ses personnages des cales des vaisseaux négriers aux champs de canne à sucre du Sud colonial et aux clubs de jazz de Harlem, frappe par sa vitalité. Et par ce rire potache qui fuse à la moindre occasion, créant une proximité immédiate avec ceux que la longue liste de ses prix littéraires pourrait impressionner. Elle rappelle, en guise de clin d'œil à la *Frenchie* que je suis, qu'elle est aussi « *How do you say ?* "Commondooon des aaartes[1]" ? » et « *officer* de la "Légiooon d'honneuuur" ». Et pouffe de nouveau. On sent encore, chez la grande dame, la petite fille déterminée des faubourgs ouvriers de l'Ohio, convaincue depuis toujours qu'elle pouvait obtenir plus de la vie que ce que la couleur de sa peau pouvait lui laisser espérer, ravie, mais pas surprise, d'y être parvenue. Certains voudraient >>>

>>> voir en elle la porte-drapeau de la cause des Noirs, de celle des femmes. Elle ne s'en défend pas, mais clame son aversion pour toute forme d'idéologie. Et son attachement à creuser plutôt la vérité psychologique de ses personnages, leur ombre et leur lumière, pour faire apparaître leur universelle humanité. Il est question, dans ses propos, de ne pas céder à la facilité des stéréotypes ou du misérabilisme – elle prend d'ailleurs un malin plaisir, dans ses réponses, à ne pas être là où on l'attend –, de ne pas se laisser arrêter par les barrières posées à l'extérieur. Mais de tenter, chacun, d'accéder à notre véritable identité quelle que soit notre couleur, à notre liberté intellectuelle quelles que soient nos chaînes. Et c'est en cela que sa prose incomparable, épique et poétique, nous fait grandir.

« On ne peut comprendre les difficultés d'une époque qu'en explorant les graines semées par le passé, dont nos mémoires sont toujours porteuses »

Psychologies : Votre dernier roman, *Home*, se situe dans l'Amérique des années 1950. Pourquoi avoir choisi cette période pour aborder un sujet somme toute d'actualité, celui de la virilité ?

Toni Morrison : Je crois que l'on ne peut comprendre les difficultés d'une époque et des individus qui la traversent qu'en explorant les graines semées par le passé, dont nos mémoires sont toujours porteuses malgré l'oubli ou la relecture idéalisée qu'on en fait aujourd'hui. L'histoire officielle raconte combien les *fifties* étaient merveilleuses, regardez *Mad Men*[2]. La guerre était terminée, les gens gagnaient de l'argent, achetaient des maisons, allaient à l'université… Mais, dans le même temps, le maccarthysme faisait rage, les gens étaient persécutés pour leurs opinions. Des médecins se livraient à des expériences sur des hommes noirs porteurs de la syphilis – c'est ce que l'on a appelé le *medical apartheid*. Ils prétendaient les soigner alors qu'il s'agissait surtout de constater, sur des cobayes humains, les ravages de la maladie. Et puis il y avait la guerre de Corée, dont on ne parlait pas. Plonger Frank Money, le héros de *Home*, dans ce contexte troublé me permettait d'interroger une question en effet intemporelle – qu'est-ce que la virilité dans un environnement où tout est fait pour que vous vous sentiez inférieur, émasculé, indigne ?

Vous aviez 20 ans dans les années 1950. C'était avant le mouvement pour les droits civiques. À quoi ressemblait votre vie à vous ?

T.M. : Oh, c'était formidable ! [Elle rit de ma surprise.] J'ai eu mon bac à 17 ans, je suis allée à la fac, j'ai adoré ça. J'écrivais alors une thèse sur William Faulkner et Virginia Woolf et leur vision respective du suicide, un échec pour lui, un acte ultime de liberté pour elle. J'avais de l'énergie à revendre, j'étais maligne, je croyais savoir tout sur tout, tout le monde m'aimait, et tant pis pour les autres ! L'arrogance de la jeunesse… C'était une sensation merveilleuse ! Là-dedans [elle montre son corps], j'ai éternellement 23 ans. Plus tard, j'ai commencé à travailler, je me suis mariée, j'ai eu des enfants, et vous savez ce que c'est, on s'oublie un peu… Mon vrai moi est là, dans cette décennie-là.

Mais votre liberté de mouvement était extrêmement restreinte…

T.M. : La ségrégation était importante, en effet. J'étudiais à Howard, une université réservée aux Noirs. Il y avait un seul lieu, dans un

AU-DELÀ DE LA COULEUR DE PEAU

C'est un « road roman » en forme de voyage intérieur. Celui qu'entame Frank Money, vétéran traumatisé de la guerre de Corée, lancé sur les routes au secours de sa sœur Ycidra. L'auteure réalise ici un projet de longue date : éliminer toute mention de la couleur de ses personnages, de manière à « donner à ressentir plutôt qu'à connaître » leur expérience intime. Un périple au terme duquel Frank aura appris à devenir adulte.



HOME de Toni Morrison, Christian Bourgois Éditeur, 154 p., 17 €. Toni Morrison viendra présenter son dernier roman dans le cadre du Festival de littérature américaine, du 20 au 23 septembre, à Vincennes (94). Rens. : www.festival-america.org.



NICOLAS GUERIN/CONTOUR BY GETTY IMAGES

centre commercial, en ville, où nous pouvions aller aux toilettes. Mais ça m'amusait plutôt. À l'époque, Washington était rempli de Noirs qui travaillaient pour le gouvernement. Ils constituaient une classe moyenne aisée, intellectuelle. Alors les quelques fontaines auxquelles je ne pouvais pas boire, *oh please*, quelle importance… Nous vivions entre nous, sans voir les murs qui nous entouraient.

Quand vous sont-ils apparus ?

T.M. : J'ai vraiment pris conscience de la discrimination lorsque j'ai commencé à tourner dans le Sud avec la troupe de théâtre de mon université. Notre voyage était clandestin. On nous tuyautait : « Tel gars est cuisinier au Waldorf-Astoria, allez le voir de ma part, il va vous nourrir. » Lorsque les lieux où nous devions dormir étaient insalubres, nous cherchions dans l'annuaire un pasteur noir qui se mettait en quête de familles pour nous héberger. C'est cela que j'ai voulu donner à voir dans le périple de Frank : s'il ne pouvait pas manger ici, pas se laver là, il ne faisait pas de scandale. Je n'avais pas de colère, c'est venu bien plus tard. À entendre les propos que s'autorisent certains candidats pendant l'actuelle campagne présidentielle et la manière dont on tente encore de justifier certains crimes raciaux… La haine est aujourd'hui moins assumée, mais elle filtre à travers des expressions qui se veulent neutres et heurtent de plein fouet.

Est-ce la colère qui vous a menée vers l'écriture proprement dite ?

T.M. : Pas vraiment. J'y suis venue un peu en dilettante. Lorsque j'ai composé mon premier roman, *L'Œil le plus bleu* [elle avait alors 39 ans et élevait seule ses deux garçons], je m'étais inscrite à un atelier d'écriture. J'ai alors eu envie d'écrire autour d'une anecdote qui m'a profondément marquée. J'avais 12 ou 13 ans. Nous débattions, avec une copine, de l'existence de Dieu. J'affirmais qu'il existait, elle soutenait le contraire. Parce que, m'avait-elle expliqué, cela

>>>

DATES CLÉS

18 février 1931
Chloe Anthony Wofford naît à Lorain, Ohio.

1958
Épouse Howard Morrison, dont elle aura deux fils. Divorce six ans plus tard.

1964
Éditrice chez Random House, puis professeur à l'université Princeton, jusqu'en 2006.

1970
Publie L'Œil le plus bleu *(10-18, 2008).*

1973
Sula *(10-18, 1994).*

1977
Le Chant de Salomon *(10-18, 2008).*

1988
Prix Pulitzer pour Beloved *(10-18, 2008).*

1993
Prix Nobel de littérature.

2010
Reçoit la Légion d'honneur.

2012
Reçoit la Presidential medal of honor, décernée par Barack Obama.

>>> faisait deux ans qu'elle le suppliait de lui accorder des yeux bleus, et rien ne s'était produit. Je me souviens avoir pensé qu'elle aurait été grotesque avec des yeux bleus et, dans le même temps, m'être aperçue combien elle était belle avec ses yeux étirés, ses pommettes hautes, son nez aquilin. Pour la première fois, j'accédais à cette dimension de la beauté unique, celle que chacun possède tel qu'il est. J'ai eu envie de comprendre et raconter pourquoi elle n'était pas en mesure de la voir.

Vous écrivez ce premier roman dans les années 1970, l'époque du Black Power…

T.M. : Dans les rues de New York, on commençait à voir ce slogan un peu partout : *« Black is beautiful ! »* Quand j'entendais cela, j'avais juste envie de répondre : « Qu'est-ce que vous me chantez ? Puis-je vous rappeler qu'être *black* n'a pas toujours été *beautiful* ? » Le racisme engendrait chez les Noirs un tel dégoût d'eux-mêmes ! De mon point de vue, opposer le Black Power à la domination blanche, c'était encore une manière de rester prisonnier du regard de l'autre. *Black is beautiful,* OK, mais c'est aussi un stéréotype, et je n'ai jamais voulu me conformer à la vision qu'un autre avait de moi-même. Mon truc à moi, c'était plutôt d'éliminer l'oppression de mon esprit. Et là, l'univers s'ouvre, tout est possible parce que vous n'êtes plus dans la réactivité, mais dans votre propre vérité.

Est-ce cela que l'écriture vous a enseigné : à regarder le monde par vos propres yeux ?

T.M. : Indéniablement. Il s'agit pour moi de développer mes compétences, celles de ma plume et de mon esprit. Je me documente énormément pour chacun de mes livres, afin de développer une compréhension de la réalité qui ait de multiples facettes, pas seulement celle qui m'arrange. J'ai par exemple commis une erreur dans mon premier livre avec le personnage de Maureen Peal, la petite blonde aux chaussettes impeccables. J'en ai fait le genre de fille que l'on adore détester, vous savez ? [Elle rit.] Je n'ai pas essayé de comprendre combien elle devait être effrayée d'être enviée. Je trouve toujours intéressant de regarder les choses à l'envers, pas seulement comme on vous dit qu'elles doivent être. Lorsque j'ai écrit *Beloved,* les femmes se battaient pour qu'on leur reconnaisse le droit de ne pas avoir d'enfants en ayant accès à la contraception et à l'avortement. À l'époque de l'esclavage, c'était le contraire. La liberté de Sethe, mon personnage, consistait à vouloir assumer la responsabilité de son enfant jusqu'à lui ôter la vie, pour lui épargner l'asservissement auquel il était promis.

Les barrières entre communautés semblent se durcir, aux États-Unis comme en Europe. Quels remèdes y voyez-vous ?

T.M. : C'est vrai, les gens ont peur de quelque chose et se replient sur des revendications identitaires exacerbées. Mais je ne m'offusque pas plus de la prolifération du voile chez certaines femmes noires que de Madonna, qui éprouve le besoin de montrer son téton en public. J'y vois la même détresse, le même manque de valeurs solides auxquelles se raccrocher. Au nom de l'argent roi, on privatise les écoles, les hôpitaux, les routes. Des catégories de population toujours plus grandes sont exclues du système, et il ne leur reste plus que la révolte. Il nous appartient, à nous, de veiller les uns sur les autres. Lorsque j'étais enfant, nous ne possédions rien. Mais lorsque nous traînions dans les rues, il y avait toujours un adulte pour nous dire comment nous comporter. Je détestais cela, naturellement ! [Elle rit.] Et lorsqu'un membre du voisinage tombait malade, les autres venaient s'occuper de lui, même s'ils ne l'aimaient pas. Mais le vent tourne. Tous ces New-Yorkais adeptes du jardinage, du végétarisme, qui essaient de faire pousser des choses vraies et de les partager, je veux penser que c'est bon signe.

« Je n'ai jamais voulu me conformer à la vision qu'un autre avait de moi-même. Mon truc à moi, c'était plutôt d'éliminer l'oppression de mon esprit »

1. Commandeure des Arts et des Lettres.

2. Mad Men, *série télévisée américaine dont l'action se déroule à New York au tournant des années 1950-1960.*


BRUNO ROBLÈS
SANDRA LOU ET PASCAL GIGOT
« LE MEILLEUR DES RÉVEILS »
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 6H À 9H
LE MEILLEUR DE LA MUSIQUE
RFM
TOUTES LES FRÉQUENCES SUR RFM.FR

Il y a ceux qui ont le compliment facile – si facile qu'on peut les suspecter de flagornerie. Et ceux qui n'osent rien dire, **de peur que ces mots gentils soient mal interprétés.** Que cachent ces maladresses ? Comment apprendre à complimenter sans excès mais en toute sincérité ?

PAR **ANNE PICHON** – ILLUSTRATION **ÉRIC GIRIAT**



Je ne sais pas faire de **compliments**

Pascal, 44 ans, se rappelle son début de carrière : « J'étais très impressionné par la réputation de ma future patronne, et à la première occasion, je l'ai inondée de compliments. » Effrayée, la dame s'enfuit… car, le hic, explique Pascal, « c'est que cela s'est passé sur le trottoir, et qu'elle ne me connaissait pas ! » Mauvais endroit, mauvais moment… Selon Frédéric Fanget, psychiatre, « le compliment est toujours une prise de risque, alors que ce message positif devrait être aussi simple à dire qu'un bonjour ».

J'ai peur de heurter l'autre. « Notre élan naturel est d'aimer pour être aimé en retour, analyse le psychiatre. Le premier frein est la peur d'être incompris dans ce qui est une version édulcorée d'un élan d'amour. » À l'inverse, quand le compliment fait mouche, « nous prenons le risque d'avoir percé à jour la sensibilité de l'autre, ce qui peut également mettre la relation en danger ». Mais comment prédire l'effet que nos éloges vont produire ? Pour la psychologue sociale Ewa Drozda-Senkowska[1], « la société nous donne des outils pour vivre ensemble. "Vous avez l'air en forme", "Vous habitez une bien belle ville"… Tous ces compliments creux nous permettent de mener une première enquête sur l'autre, son milieu, son histoire ». Et si l'interlocuteur est une bonne connaissance, un « je suis content de te voir » permet de jauger son état d'esprit. « Personne n'est dupe de la valeur de ces échanges informels, mais lorsqu'ils sont détachés et positifs, ils ne peuvent pas

SA SOLUTION

Sylvie, 53 ans, directrice d'une agence de formation

« Mon chef m'a envoyée dans un séminaire de développement personnel, car il estimait que je ne félicitais pas assez mes équipes. Pourtant, je n'étais pas insensible, je m'impliquais dans le travail de chacun… J'y mettais trop d'énergie, sans doute, et n'exprimais pas assez de reconnaissance. Après ce stage, j'ai compris que mes collègues étaient en effet davantage rassurés par un court satisfecit de leur chef (moi !) que par de longues explications, et qu'un compliment leur permettait de passer à autre chose plus rapidement. »

être ressentis comme une agression », affirme Catherine Aimelet-Périssol[2], médecin homéopathe et psychothérapeute.

Je ne veux pas juger. « Enfant, mon père ne me félicitait que sur mes résultats, raconte Henri, 53 ans. Pour moi, un compliment est un jugement, et je respecte trop les autres pour les juger. » « Henri n'a pas tort, il y a une forme d'évaluation dans le compliment, concède Catherine Aimelet-Périssol. Je t'évalue, tu m'évalues, et c'est ainsi que nous créons un "monitoring" de nos positions. » Mais pour la psychothérapeute, « ces échanges de bons procédés sont un nécessaire marchandage », qui fonde ce que Montesquieu nommait « le commerce de l'homme ».

Je crains d'en faire trop. « Je crains toujours qu'un malaise s'installe entre les gens, explique Édith, 35 ans. Je complimente donc beaucoup, et tout le monde. » « Lorsque nous en rajoutons, nous nous mettons dans une posture de dévalorisation, expose Catherine Aimelet-Périssol. Nous refusons une forme de compétition car, au fond, nous voulons rester le maître. » « Le risque est de réveiller chez notre interlocuteur la peur de la manipulation : et si le message positif cachait un message négatif ? » ajoute Frédéric Fanget. L'antidote ? La sincérité : « Mais le manque de sincérité n'arrive que lorsque nous voulons être aimé par tout le monde, et à tout prix », poursuit le psychiatre. Moins nous avons peur de déplaire, et mieux nous complimentons…

1. *Auteure, avec Nicole Dubois et Patrick Mollaret, de* Psychologie sociale *(PUF, 2010).*
2. *Auteure notamment de* Comment apprivoiser son crocodile *(Pocket, "Évolution", 2007).*

À LIRE

Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres
de Frédéric Fanget
Comment régler ses comportements trop passifs ou trop agressifs ? L'auteur, psychiatre, a conçu son livre comme un guide pratique, avec de nombreuses grilles de compréhension et des questions-réponses (Odile Jacob, 2011).

Que faire ?

S'entraîner comme un sportif

Nous pouvons nous entraîner, tel le sportif qui allonge chaque jour un peu plus ses foulées, « soit avec des personnes que nous connaissons peu – la boulangère, le facteur… –, soit avec des personnes que nous aimons, mais sur des détails qui les impliquent peu, préconise le psychiatre Frédéric Fanget. Au début, c'est un effort de trouver quelque chose de positif à dire. Mais cela devient vite plus aisé, car le compliment engage un cercle vertueux, incite à des compliments en retour, ce qui nous rend plus heureux ».

Reconnaître l'autre à sa juste valeur

« Avant de complimenter quelqu'un, il faut apprendre à le regarder, conseille la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol. Faire un compliment, c'est dire à l'autre que nous avons compris sa valeur. » Et pour éviter que nos éloges ne soient perçus comme des jugements péremptoires, mieux vaut y mettre la distance d'un « Je trouve que… ».

Écouter son ressenti

« Le plus difficile est de se fonder sur son propre ressenti pour comprendre ce qui va rassurer l'autre, estime Catherine Aimelet-Périssol. Un compliment est comme un cadeau : en s'attachant à ce qui tient à cœur à cette personne en particulier, en fondant sa sincère conviction sur ce que nous pouvons en penser de positif, nous ne pouvons pas nous tromper de mots. »

Si certains ne savent pas en faire, d'autres n'arrivent pas à les recevoir : **« Je n'aime pas les compliments »**, un article à retrouver dans la rubrique « Moi » sur **www.psychologies.com.**



5 règles monastiques à adopter au quotidien

Pour retrouver la paix intérieure, **inutile d'enfiler une robe de bure.** Plus simplement, nous pouvons nous inspirer chaque jour des principes de sagesse communs aux grands ordres religieux.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

Se retirer des turbulences du monde, s'offrir le luxe du temps et du silence, plonger en soi pour redonner du sens à sa vie… Ce n'est pas un hasard si les retraites spirituelles connaissent un succès croissant. On y vient chercher un rythme apaisant ; on y vit, pendant quelques jours au moins, comme ces hommes ou ces femmes que l'on se prend parfois à envier, tant leur existence semble pleine et sereine. L'ascèse monastique serait-elle le nouveau Graal ? Elle a en tout cas donné des clés à Sébastien Henry, formateur de coachs, qui vient de publier *Quand les décideurs s'inspirent des moines*[1], et à l'historien Jacques Dalarun qui, dans G*ouverner c'est servir*[2], voit les ordres religieux comme « les laboratoires de nos démocraties ». Ces vies vouées à la spiritualité, construites sur les deux piliers que sont l'intériorité et la communauté, nous ont également inspirés. Parce qu'elles peuvent nous aider à donner une assise à notre quotidien, plus d'attention à nos relations, nous avons choisi d'adapter à la vie profane les cinq grands principes communs à toutes les règles monastiques, occidentales et orientales. Une ascèse à pratiquer avec constance et modération, comme le précise saint Benoît, qui invite son lecteur à « n'établir rien de rigoureux ni de trop pénible[3] ».

1. Dunod, 2012.
2. Alma Éditeur, 2012.
3. In Règles des moines. Pacôme, Augustin, Benoît, François d'Assise, Carmel *(Seuil, 1982).*

LÉTIZIA LE FUR



1. Entrer dans le silence

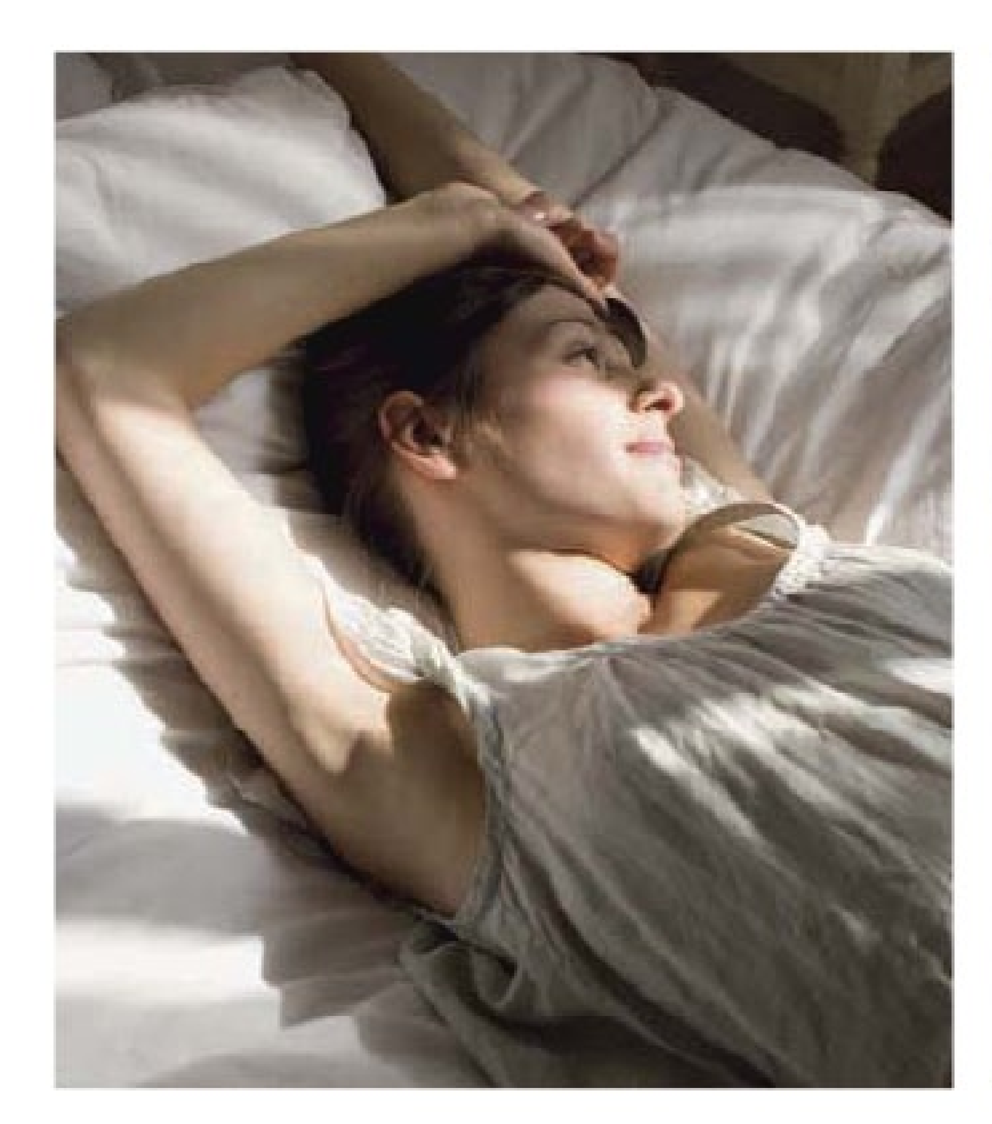
« L'apôtre nous recommande le silence lorsqu'il nous ordonne de travailler. Et le prophète témoigne également que le silence est l'observation de la justice ; et ailleurs : dans le silence et l'espérance sera votre force. » Règle primitive de l'ordre de Notre-Dame du Mont-Carmel[1]

Le bénéfice : seul un temps conscient de silence peut redonner du sens et du poids aux paroles que l'on prononce en quantité et qui, venant s'ajouter au brouhaha ambiant, ne font que renforcer au fond de soi le sentiment d'une grande solitude existentielle. Faire silence, ce n'est pas se retirer, s'extraire, mais au contraire vivre sa présence au monde d'une façon plus profonde, plus consciente. Le silence entraîne l'observation, la contemplation, il éclaire souvent la compréhension et donne aux échanges une saveur et une valeur nouvelles. Y entrer permet également – c'est une évidence, mais encore faut-il l'expérimenter pour s'en convaincre – de mieux écouter, dans le sens d'un accueil généreux de la parole de l'autre.

La pratique : se fixer un rendez-vous silence régulier (par exemple, le jeudi de 18 heures à 20 heures) et noter les émotions et sensations éprouvées. Avec son conjoint : faire une balade dans la nature, en silence, main dans la main et échanger seulement au retour. Avec les enfants : ménager des temps sans écrans ni son, autour d'activités manuelles (cuisine, modelage, peinture…). Au bureau, pour ceux qui le peuvent, choisir de travailler une matinée entière en silence, en prêtant une attention critique à ce que l'on aurait dit (questions, réactions) en temps ordinaire. Au cinéma, au musée : s'abstenir de commenter en direct, différer la parole pour aiguiser sa réflexion et pouvoir mieux argumenter.

1. *In* La Règle du Mont-Carmel *(Desclée de Brouwer, 1982).*

>>>





>>> ## 2. Méditer et prier

« Ce que tu médites le matin, garde-le dans l'esprit tout le jour : applique-toi diligemment à cela, c'est d'un grand profit. » Sainte Thérèse d'Ávila[1]

Le bénéfice : méditer et prier… Dans la plupart des traditions religieuses, les deux notions se confondent. Méditation et prière consistent à plonger en soi pour mieux se déployer à l'extérieur. Il s'agit de s'ancrer dans l'ici et le maintenant, via ses sens, ses émotions, puis de se relier à plus grand que soi. Dans ce mouvement de l'intérieur vers l'extérieur, les angoisses s'apaisent et le mental se clarifie. Méditer, la science l'a prouvé, est l'un des meilleurs antidotes à l'anxiété. Dans un monde vécu comme de plus en plus menaçant, trouver en soi un lieu-ressource procure un sentiment de sécurité. Par ailleurs, méditer, ne serait-ce que quelques minutes par jour, renforce la concentration et régule les fonctions cardiaques. Prier, en étant en demande, aide à prendre conscience de ses vrais besoins – les souhaits égocentriques et superficiels s'éteignent rapidement –, à solliciter de l'aide et à sortir des jeux de rôle de la toute-puissance.

La pratique : émailler sa journée de pauses sensorielles de « pleine conscience » – je respire vraiment, je regarde vraiment, j'écoute vraiment, je touche vraiment, je goûte vraiment. Au réveil et au coucher, prendre cinq minutes pour inspirer et expirer – inspirer, compter jusqu'à dix, expirer lentement, puis recommencer –, les yeux fermés, jusqu'à ce que l'on se sente détendu et allégé. Oser prier à haute voix – demander pour soi, pour les autres, ou bien remercier – ou écrire ses prières dans un cahier prévu à cet effet.

1. *« Avis de la Mère Thérèse de Jésus à ses religieuses » in* Œuvres complètes *(Desclée de Brouwer, deux tomes, 2007 et 2008).*

3. Pratiquer l'hospitalité

« Lorsqu'un moine étranger se présente au monastère, on le recevra autant de temps qu'il le désire pourvu qu'il ne trouble point le monastère par ses exigences. » Saint Benoît[1]

Le bénéfice : en dépit des apparences, l'altérité est le parent pauvre de notre culture, qui favorise l'individualisme et incite à former des groupes de « mêmes ». Pourtant, rien n'est plus fécond que la rencontre avec la différence, l'étrangeté inhérente à l'autre : elle est source d'étonnement, d'enrichissement et de renforcement de sa propre identité. Accueillir celui qui ne nous ressemble pas, mais qui nous respecte, bouscule nos croyances et nos préjugés. Accueillir l'autre dans notre univers, recevoir sa différence nous permet également d'éprouver nos limites, nos valeurs et notre capacité à nous remettre en question. Cette ouverture – d'esprit et de territoire – développe notre empathie et réduit nos peurs imaginaires, toutes fondées sur la crainte de l'inconnu.

La pratique : adopter de temps en temps, mentalement, un point de vue différent, voire opposé au sien afin de voir le monde et les autres par un autre prisme. Ouvrir son groupe, amical, professionnel ou familial, en déjeunant, en recevant, en travaillant avec une personne que l'on n'aurait pas choisie spontanément. Ouvrir sa maison en échangeant avec des inconnus, en accueillant des enfants défavorisés en vacances, en lançant des invitations spontanées…

1. *In* La Règle de saint Benoît *(Cerf, 2009).*

LÉTIZIA LE FUR





4. Cultiver la stabilité

« Même si votre situation est difficile, ne soyez pas pressé d'aller ailleurs. Ne suivez pas l'exemple de ceux qui viennent d'atteindre le sommet d'une montagne et s'imaginent trouver mieux à côté. » Thich Nhat Hanh[1], moine bouddhiste vietnamien

Le bénéfice : la stabilité, par la répétition consciente des actes et des gestes, est un facteur de progrès spirituel, intellectuel et manuel, et la garantie d'un vrai plaisir de faire, car c'est par la constance que vient la maîtrise. Autre bénéfice de la stabilité par la ritualisation du quotidien : renforcer le sentiment de sécurité intérieure et d'appartenance au groupe – familial, amical ou professionnel. Enfin, la persévérance face aux difficultés est sans doute l'un des meilleurs antidotes à la confusion mentale et à l'insatisfaction chronique, deux maux propres à notre culture du zapping tous azimuts. C'est en effet en persévérant que l'on peut se découvrir de nouvelles ressources et que l'on renforce son estime de soi.

La pratique : réintroduire des rites collectifs – repas, rendez-vous, fêtes… – dans son groupe familial ou amical. Ritualiser ses rendez-vous – papiers administratifs, sport, méditation, soins… – à jours et à heures fixes, puis mesurer les progrès obtenus. Lister ces progrès dus à la persévérance, dans tous les domaines. Essayer d'honorer tous les rendez-vous et engagements de la semaine ou du mois, sans les reporter ni se trouver d'excuses. Énumérer, à l'aide d'un ami chargé d'apporter la contradiction, les avantages qu'il y aurait à changer de relation, d'emploi, de lieu de vie, etc.

1. *In* Entrez dans la liberté *(Dangles, 2000).*

5. Oser l'humilité

« Soyez toujours un débutant. » Shunryu Suzuki[1], fondateur de monastères zen aux États-Unis

Le bénéfice : adopter la posture du débutant permet de sortir des jeux de rôle de l'ego – imposés ou choisis –, d'évoluer dans la connaissance de soi et des autres, de ne pas s'accrocher à des croyances erronées ou limitantes et de se rendre disponible aux opportunités que la vie nous envoie. Sortir de la toute-puissance du « moi je » nous déleste d'un poids considérable et rend également les relations avec les autres plus fluides et plus authentiques. Dernier bénéfice de l'humilité : elle favorise la prise de conscience des principes d'impermanence de toutes choses et d'interdépendance entre les êtres.

La pratique : accueillir la critique, argumentée et respectueuse, et examiner ses actes, ses choix, son comportement par son filtre. Elle entraîne une remise en question, facteur de progrès. Oser dire simplement « je ne sais pas » lorsque c'est le cas, sans se justifier. Demander de l'aide, des conseils à son entourage privé ou professionnel, établir des relations égalitaires et enrichissantes. Reconnaître ses erreurs, ses fautes, savoir s'excuser ou demander pardon.

1. *In* Esprit zen esprit neuf *(Seuil, 1977).*



Sociothérapeute. Dernier ouvrage paru : *Bien vivre avec les autres, une nouvelle approche, la thérapie sociale* (Larousse, 2009).

Vivre ensemble ne s'apprend pas sur le tas

Ayant souvent eu l'occasion d'écouter des enseignants, des élèves et des parents dans des écoles de quartiers très divers et dans plusieurs pays, je me suis rendu compte de l'importance du climat social pour le développement des qualités relationnelles de l'enfant, dont dépendent ses capacités d'apprentissage. Sur les bancs de l'école, il découvre sa place dans une existence séparée du cercle familial. Bien que l'école affiche une volonté de socialiser les enfants, l'objectif de plus en plus déclaré est la réussite individuelle d'un point de vue strictement scolaire ; et le vivre-ensemble sera « appris » sur le tas, selon les dispositions individuelles des enseignants. Certains se vouent à cette tâche, mais doivent vite lâcher prise face aux exigences de l'administration et des parents, intimidés aussi par la dureté des interactions avec leurs élèves, eux-mêmes brutalisés par la crise familiale et sociale. Dans ce contexte, les enfants vont apprendre à devenir conformes et à « faire semblant » – de savoir, d'être comme les autres, de maîtriser. Ils n'apprendront pas tout ce dont a besoin un vivre-ensemble harmonieux : coopération, estime de soi, intelligence collective, créativité, acceptation des différences... Au contraire, ils risqueront d'apprendre à entrer dans une compétition malsaine, à ne pas avouer leurs difficultés, à considérer leur semblable comme un concurrent plutôt que comme un partenaire. Les enseignants formés pour transmettre une ou deux matières, de manière cloisonnée, doivent désormais créer des liens positifs avec leurs collègues, avec les parents, avec leur hiérarchie. Ce qu'ils font d'ailleurs souvent. Mais faute d'une formation à la coopération, qui permet de dépasser les obstacles personnels, ces rencontres ne débouchent pas sur un partenariat véritable, dans lequel il est possible d'évoquer les difficultés sans avoir peur d'être jugé, dans cette réalité incontournable d'une école en prise avec une société en crise. L'école doit apporter de nouveaux apprentissages aux enfants. Mais il est erroné de croire que ces derniers pourraient « apprendre » de manière didactique à mieux vivre ensemble. La seule voie pour cet apprentissage est liée, d'une part, à l'attitude du professeur ; d'autre part, à sa capacité à mettre en place les conditions de l'autonomie, de la créativité, de la coopération entre ses élèves. Il est donc nécessaire de créer pour les enseignants un cadre où puissent s'exprimer les peurs, les questionnements et les conflits. Cette formation doit leur permettre de jouer un rôle d'« entraîneurs au vivre-ensemble ». Les apprentissages « fondamentaux » – lire, écrire, compter... – ne seront pas mis de côté, comme certains le craignent, mais découleront logiquement de ce climat de coopération entre élèves et de cette relation apaisée à l'autorité.

Il est nécessaire de créer pour les enseignants un cadre où puissent s'exprimer les peurs, les questionnements et les conflits

LE SITE de Charles Rojzman : institut-charlesrojzman.com.

BRUNO LEVY POUR PSYCHOLOGIES

Retrouvez toutes les chroniques de **Charles Rojzman** sur www.psychologies.com.

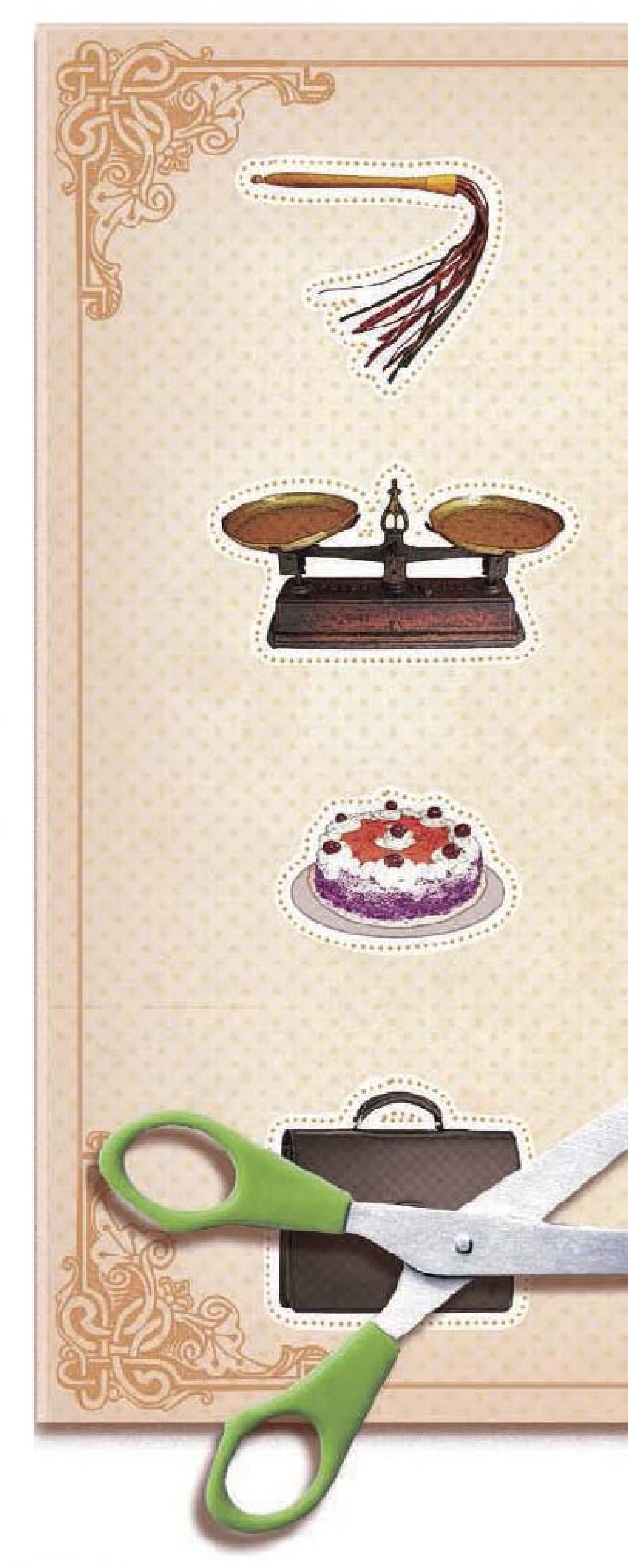
Sans édulcorant.



LE PLEIN D'INFOS 7 JOURS SUR 7.

TEST

Quel lien inconscient avez-vous avec votre patron ?



Sans le savoir, nous rejouons souvent avec notre patron **des scénarios inspirés de notre histoire familiale.** Père, mère, frère ou sœur, découvrez quelle figure il incarne pour vous.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**
AVEC **HÉLÈNE VECCHIALI,** PSYCHANALYSTE ET COACH DE DIRIGEANTS
ILLUSTRATIONS **NINI LA CAILLE**

Protecteur ou tyrannique, complice ou distant, le patron est inévitablement l'objet de projections et de fantasmes. Positifs comme négatifs. « *Patronus*, “protecteur”, vient de *pater*, “père”, expose Hélène Vecchiali. Mais “patron” signifie également “modèle” dans le monde de l'artisanat. » Apparaissent donc assez clairement les qualités liées au mot et à la fonction : protection, autorité et exemplarité. C'est pourquoi il



est, selon la psychanalyste, un support idéal de projection, sur lequel se rejouent, plus ou moins intensément et consciemment, des scénarios liés à notre histoire personnelle. Autant de films et de jeux de rôles que cette figure conditionne ou alimente, sans toujours le savoir. « Selon sa propre histoire, sa personnalité, sa façon d'incarner le pouvoir et de manifester son autorité, il se place de fait dans telle ou telle position familiale symbolique, poursuit la psychanalyste. Cela n'a, en soi, rien de contestable ; ce qui l'est, en revanche, c'est lorsque cette position est marquée par l'excès et devient dysfonctionnelle. Ce dysfonctionnement peut aussi venir du salarié qui, n'ayant rien réglé de son histoire personnelle, la projette massivement sur son patron. »
Dans la pratique, Hélène Vecchiali constate quotidiennement que, comme en famille ou dans un couple, dans l'entreprise, le secret d'une saine relation entre les deux parties réside dans la bonne distance, « ni trop près, ni trop loin ». **F.M.S.**

1 Depuis quelque temps, votre supérieur semble vous ignorer. Que vous dites-vous ?
■ Il a des soucis à la hauteur de sa fonction, il a d'autres chats à fouetter.
▲ J'en ai autant à son service.
● Qu'ai-je pu faire qui lui a déplu ?

2 Un chef incompétent se caractérise surtout, selon vous, par son incapacité à :
■ Innover.
▲ Rassurer.
● Trancher.

>>>

>>>

3 Vous devez demander un congé exceptionnel en période de rush :

■ Vous exposez en détail les raisons de votre demande et les conséquences d'un refus.
▲ Vous faites sentir que, quoi qu'il en soit, vous prendrez ce congé.
● Vous présentez votre demande et des solutions concrètes pour pallier votre absence.

4 Le projet pour lequel vous vous êtes dépensé sans compter n'est finalement pas retenu par votre chef :

■ Vous vous promettez de moins vous investir à l'avenir.
▲ Vous lui demandez un retour détaillé afin de bien comprendre sa décision et d'en tirer des enseignements.
● Vous lui exprimez franchement votre déception.

5 Votre conception de la juste autorité :

■ Justice et respect.
▲ Douceur et fermeté.
● Transparence et compréhension.

6 Votre supérieur critique votre bilan et semble agacé par vos explications pour le défendre :

■ Vous lui reprochez son attitude.
▲ Vous poursuivez malgré tout.
● Vous lui rétorquez que ses consignes étaient loin d'êtres claires.

7 Votre patron – que vous respectez – fait, à la cantine, l'objet de critiques virulentes de la part de vos collègues. Qu'en pensez-vous ?

■ Vous, au moins, lui dites ses quatre vérités en face !
▲ L'envie et la frustration les rendent mesquins.
● Ils n'ont pas tort sur tout, mais pas question d'être de leur côté.

8 Votre chef vous demande un service, qui exige que vous modifiiez votre programme du week-end :

■ L'intérêt de la société, c'est aussi votre intérêt de salarié.
▲ Vous lui dites que vous passez votre tour, votre week-end est calé depuis trop longtemps.
● Cela vous est demandé comme une faveur personnelle, comment refuser ?

9 Vous vous apprêtez à demander une augmentation. Quelle est votre entrée en matière ?

■ « La dernière fois, j'ai essuyé un refus, ça a été très dur, mais j'ai joué le jeu… »
▲ « J'adore mon travail, je suis très attaché à cette entreprise… »
● « J'ai atteint tous mes objectifs, mon implication est sans faille… »

10 Vous ne trouvez plus de plaisir dans votre quotidien professionnel :

■ Vous en voulez à votre hiérarchie de ne pas mieux vous utiliser.
▲ Vous demandez à bénéficier d'un bilan de compétences.
● Vous faites ce qu'il y a à faire et rien de plus, tout en cherchant ailleurs.

11 Votre patron, aurait, selon « radio couloir », une vie intime très « libertine » :

■ Ces rumeurs vous perturbent.
▲ Ces rumeurs vous amusent.
● Ces rumeurs vous déçoivent.

12 Les patrons qui jouent la carte de la proximité et de la complicité, a priori, vous trouvez ça :

■ Souvent démagogique.
▲ Toujours bénéfique.
● Plutôt sympathique.

13 Tenir tête à sa hiérarchie exige :

■ Une grande confiance en soi.
▲ Des arguments solides.
● Un caractère bien trempé.

14 Quel patron pourrait vous faire quitter votre entreprise ? Celui qui serait :

■ Trop autoritaire.
▲ Trop timoré.
● Trop froid.

15 Vous projetez-vous facilement dans son rôle ?

■ De temps en temps.
▲ Tout le temps.
● Pas du tout.

Calculez votre résultat

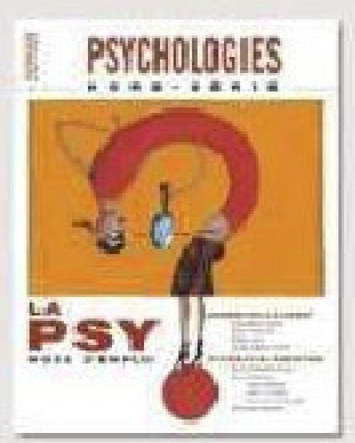
Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B et C, puis découvrez votre profil pages suivantes.

Questions	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
■	B	C	A	C	B	A	C	B	C	A	A	B	A	C	B
▲	C	A	C	B	A	B	A	C	A	B	C	A	B	B	C
●	A	B	B	A	C	C	B	A	B	C	B	C	C	A	A

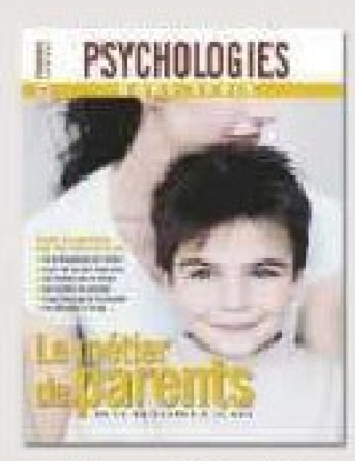
>>>

DES NUMÉROS ESSENTIELS **À COLLECTIONNER !**

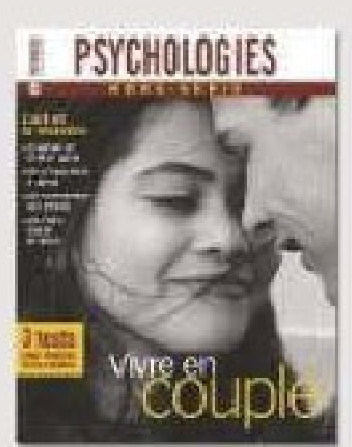
LES HORS-SÉRIES INTROUVABLES EN KIOSQUE



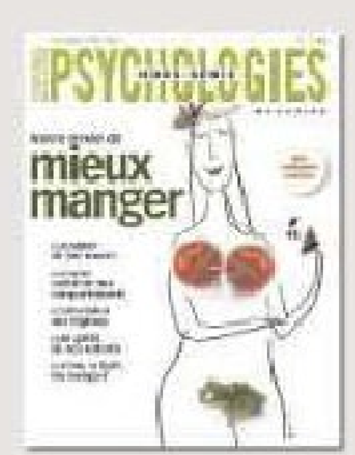
Hors-série n° 1
"La psy mode d'emploi"



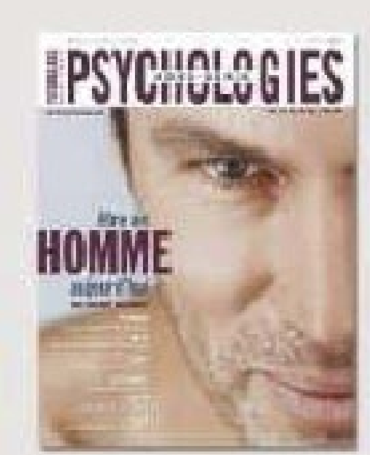
Hors-série n° 2
"Le métier de parents"



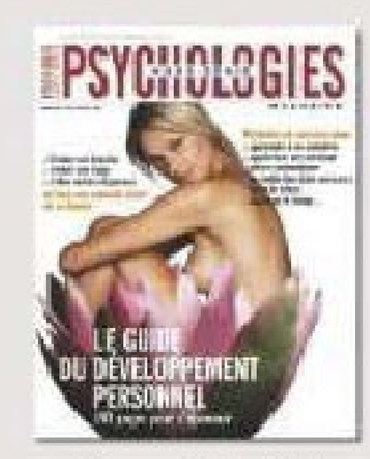
Hors-série n° 3
"Vivre en couple"



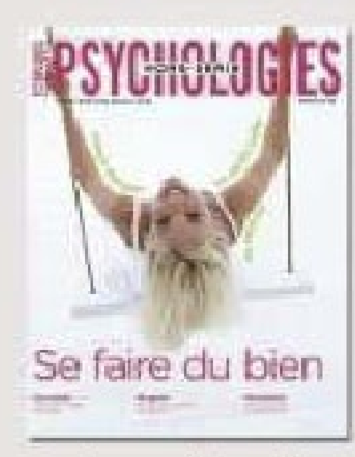
Hors-série n° 4
"Notre envie de mieux manger"



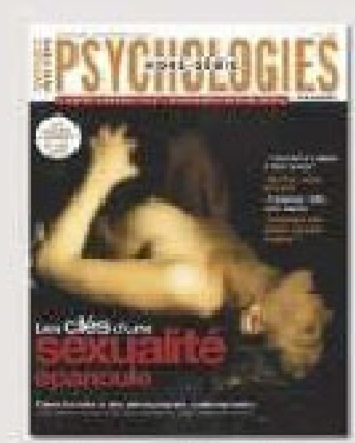
Hors-série n° 5
"Être un homme aujourd'hui"



Hors-série n° 6
"Le guide du développement personnel"



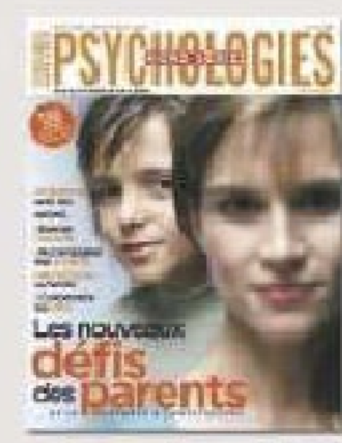
Hors-série n° 7
"Se faire du bien"



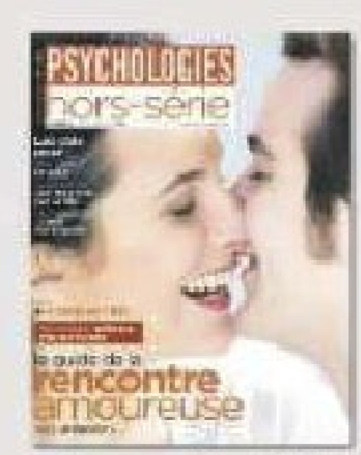
Hors-série n° 8
"Les clés d'une sexualité épanouie"



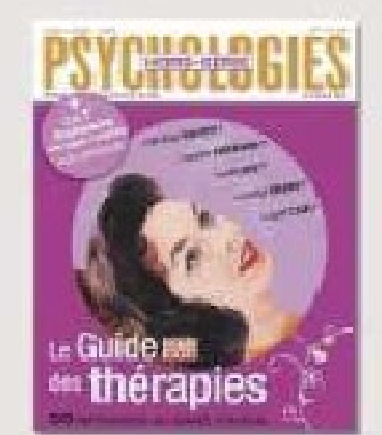
Hors-série n° 9
"Retrouver le plaisir de manger"



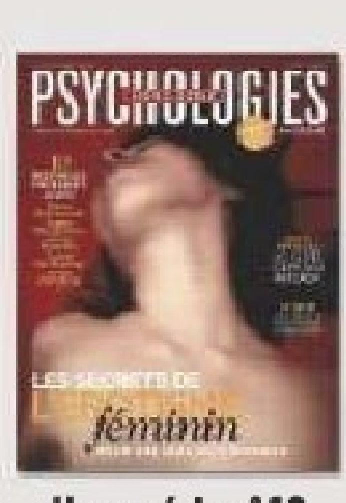
Hors-série n° 10
"Les nouveaux défis des parents"



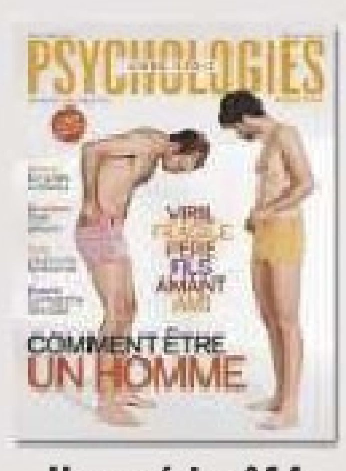
Hors-série n° 11
"La rencontre amoureuse"



Hors-série n° 12
"Le guide des thérapies"



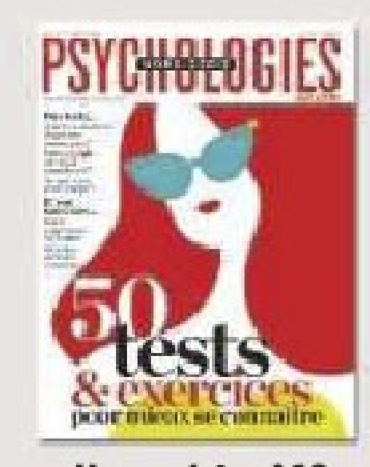
Hors-série n° 13
"L'érotisme au féminin"



Hors-série n° 14
"Comment être un homme"



Hors-série n° 15
"20 textes érotiques pour réveiller votre sensualité"



Hors-série n° 16
"50 tests & exercices pour mieux se connaître"



Hors-série n° 17
"Prenez en main votre santé"

BON DE COMMANDE

A découper ou recopier sur papier libre et à renvoyer sous enveloppe affranchie à :
Psychologies Magazine - VPC - B.P. 70004 - 59718 Lille Cedex 9

321

☑ **OUI,** je commande le(s) le(s) hors-série(s) suivant(s) :
❒ 1 - ❒ 2 - ❒ 3 - ❒ 4 - ❒ 5 - ❒ 6 - ❒ 7 - ❒ 8 - ❒ 9 - ❒ 10 - ❒ 11 - ❒ 12 - ❒ 13 - ❒ 14 - ❒ 15 - ❒ 16 - ❒ 17
Au prix de 8 € par numéro* pour la France métropolitaine, soit .... numéros x 8 € = ...
Au prix de 11 € par numéro* pour la zone euro, soit .... numéros x 11 € = ...

Je règle par :
❒ Chèque bancaire à l'ordre de **Psychologies magazine**
❒ Carte bancaire N° |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
Date de validité |_|_|_|_|
Cryptogramme |_|_|_| *(les trois derniers chiffres au dos de votre carte bancaire dans le cadre signature)*

Date et signature obligatoires

❒ Mlle ❒ Mme ❒ M.
Nom : .... Prénom : ....
Adresse : ....
Ville : .... Code postal : |_|_|_|_|_|
Pays : ....
Date de naissance jour |_|_| mois |_|_| année |_|_|_|_|
Téléphone : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_| Port. : |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|
E-mail : .... @ ....
(❒ j'accepte que mon e-mail soit transmis à des partenaires)

Service VPC : 03 20 12 86 01.



VOTRE PROFIL

>>> **MAJORITÉ DE A**

Votre patron est **votre mère**

Vous ne pouvez pas envisager de relation professionnelle sans relation affective. Il vous faut de l'intimité, de la chaleur et, surtout, une impression de permanence et de stabilité dans le lien. Cela passe essentiellement par la parole, qui est abondante et largement nourrie d'éléments personnels, de manière à tisser ou à renforcer le lien intime. Sur le plan professionnel, vous n'engagez une action ou ne prenez une décision que si elle a été validée, voire demandée ou initiée par votre patron. Votre moteur inconscient : faire plaisir. Il vous arrive d'avoir envie de vous dégager de cette relation que vous trouvez parfois trop étouffante ou, à l'inverse, pas assez enveloppante, mais vous n'envisagez pas pour autant la prise de distance, et encore moins la rupture.
Ce qui se (re)joue : une relation maternelle fusionnelle ou, au contraire, déficiente peut expliquer la difficulté à envisager le lien hiérarchique autrement que dans un lien de l'intimité. Un « manque de père » peut aussi être à l'origine de ce désir de vivre ou revivre une relation placée sous le signe de l'intensité émotionnelle et de la permanence affective.
La bonne distance : la prise de conscience peut être favorisée par les remarques et critiques des collègues, mais aussi par les invitations du supérieur à prendre des initiatives, à espacer les tête-à-tête ou à intégrer moins de « privé » dans la relation. Deux bonnes questions à se poser : comment pourrais-je combler ce besoin affectif hors du travail ? Comment, dans mon quotidien de travail, me faire plaisir au lieu de chercher à lui faire plaisir ?

MAJORITÉ DE B

Votre patron est **votre père**

Avec lui, vous êtes dans l'admiration ou dans la contestation, et parfois même les deux. De lui, vous attendez des retours critiques, positifs ou négatifs, pour grandir professionnellement. Votre moteur inconscient est de retenir son attention par vos compétences et vos points forts, de manière à être distingué des autres. Au quotidien, votre motivation se nourrit d'objectifs à atteindre, de défis à relever, car vous envisagez le monde du travail comme un champ de bataille où vous seriez le vaillant soldat. La séduction n'est pas exclue de votre relation, qu'elle se joue sur un mode intellectuel ou sexuel. Vous n'hésitez pas à faire des heures supplémentaires et à vous porter volontaire pour les missions difficiles, dès lors que votre chef vous le demande comme une faveur. Vous supportez bien la position hiérarchique dans la mesure où vous vous sentez utilisé et reconnu à votre juste valeur.
Ce qui se (re)joue : un père brillant ou dominant ? Ou bien un peu trop distant ou absent ? Dans les deux cas, il s'agit d'attirer l'attention, voire de forcer son admiration, en se mettant au service de son désir. Le patron-père ravive la nostalgie d'un homme qui a été fantasmé ou déifié.
La juste distance : le sentiment récurrent de frustration est le signe que l'on en fait trop pour sa hiérarchie et pas assez pour soi. Si l'on a le sentiment de faire du surplace, de ne pas parvenir à déployer toutes ses compétences ou si l'on se sent coincé par le jugement de son supérieur, il est peut-être temps d'envisager de faire un bilan professionnel ou de solliciter les conseils et l'appui d'un professionnel de la relation d'aide dans le travail.



Qui est-il vraiment ?

L'image, les attentes, le rôle que nous attribuons à notre patron correspondent souvent à ceux qu'il endosse dans la réalité. Car nous ne projetons jamais sur un écran complètement vierge.

Le patron-mère : il est en quête d'amour et de liens affectifs stables. Il a besoin qu'on lui prouve qu'il est gentil, réconfortant, indispensable. Son autorité est plutôt diffuse que frontale, car son principal objectif est de garder tous ses poussins sous son aile protectrice. Même si, pour cela, il lui faut étouffer leurs velléités d'indépendance.

Le patron-père : il est à l'écoute, mais n'est jamais dans l'intimité. Il sait décider, trancher en acceptant la solitude et les critiques inhérentes à sa position. Il peut aussi être froid, distant ou tyrannique, tout dépend de sa relation au pouvoir.

Le patron-frère (ou sœur) : il joue plus volontiers la carte du consensus, de la concertation, voire de la complicité, que de l'autorité verticale. Il a du mal à assumer sa position hiérarchique, car il est lui-même en quête de reconnaissance du père symbolique.

MAJORITÉ DE C

Votre patron est **votre frère** ou **votre sœur**

Vous traitez avec lui (ou elle) d'égal à égal. En vous situant, suivant les circonstances, tantôt dans une relation de franche camaraderie complice, tantôt dans le conflit et la rivalité. « Pourquoi lui et pas moi ? » Cette question, inconsciente, vous taraude sans doute et vous pousse à le défier régulièrement. Vous avez peut-être aussi besoin d'admirer et de pousser votre patron à se conduire davantage comme un leader que comme un manager. Votre position – à savoir ne pas faire partie de la direction et n'être pas totalement fondu dans l'équipe – n'est pas toujours confortable pour vous, car elle peut parfois, ou régulièrement, être critiquée par les deux parties. Dans le travail au quotidien, vous êtes indépendant, compétiteur et souvent en demande de défis à relever.

Ce qui se (re)joue : la relation sur le mode complicité-rivalité est souvent la résurgence d'un ancien jeu de rôles familial où l'on est soit le cadet cherchant à s'affirmer ou à être reconnu, soit l'aîné dominateur ne supportant pas d'être relégué au second plan.

La bonne distance : revenir aux fonctions déterminées par sa fiche de poste ou son contrat de travail, et s'y tenir sans chercher à déborder. Ou, s'il s'agit de satisfaire une vraie ambition professionnelle, se donner les moyens de devenir chef à son tour. Dans son entreprise ou ailleurs.

Claire, 43 ans, est mariée, mère de trois enfants et psychiatre depuis plus de quinze ans. Il y a trois ans, elle choisit de s'engager dans l'armée. Bien plus vite que prévu, elle part en mission en Afghanistan et découvre que la guerre peut être une expérience d'humanité.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET** – PHOTOS **LÉTIZIA LE FUR**



« Jusqu'en 2009, mon seul rapport avec l'armée avait été quelques manifs

antimilitaristes auxquelles j'avais participé à l'adolescence. Autant dire que je partais de très loin ! Je me souviens du regard de mon mari et de mes enfants, âgés de 7, 15 et 17 ans, la première fois que j'ai essayé mon uniforme à la maison : ils étaient aussi sidérés que moi… J'étais médecin psychiatre depuis plus de quinze ans. Après une longue incursion en psychanalyse – où j'ai réalisé que le transfert est un outil formidable, mais qui peut être désastreux quand il est manipulé par de mauvais artificiers – et une mauvaise expérience dans un service psychiatrique, j'ai appris que l'armée recrutait des psychiatres seniors. Cela a attisé ma curiosité. J'avais envie de savoir si le système hiérarchique, si catastrophique dans l'hôpital où j'exerçais, produisait de meilleurs effets dans une institution clairement organisée sur ce principe. J'ai postulé, et j'ai été choisie. En septembre 2009, j'ai signé pour deux ans et je suis entrée dans l'armée avec le grade… de lieutenant-colonel !

Je suis donc devenue militaire. Au moment de mon engagement, j'ai dû décider si j'étais volontaire pour être envoyée en opération. J'ai dit oui, puisque les missions opérationnelles faisaient partie de mon nouveau métier, mais que j'avais besoin de trouver mes marques, d'apprendre, de comprendre. Nous avons convenu, avec mon supérieur, que je ne partirais pas avant 2012.

À mon grand étonnement, je me suis tout de suite sentie bien, et enfin vraiment libre d'exercer mon métier avec sérénité à l'hôpital militaire où j'ai été affectée. Nous recevons civils et militaires, dont beaucoup de soldats rapatriés d'Afghanistan, et leurs familles si elles le souhaitent. J'ai découvert une pathologie très particulière, qui n'a rien à voir avec les psychoses et les névroses dont souffraient la plupart des patients que je soignais quand j'étais psychiatre aux urgences : le stress posttraumatique. Je n'avais jamais eu à faire à des personnes exposées à des chocs, physiques et psychiques, aussi violents. Les blessés de guerre reviennent avec des cauchemars, des terreurs, et revivent des sensations très précises, violentes et angoissantes de leur épreuve. On ne sait pas encore très bien par quel mécanisme ces symptômes surviennent, mais on sait comment les prendre en charge et les soulager…

J'ai découvert aussi que des hommes peuvent faire preuve de force morale, de vitalité et de courage au-delà de leur souffrance psychique ou physique. Ils me racontaient des histoires incroyables de camaraderie, de cohésion absolue de groupe. Je me souviens d'avoir pensé, en écoutant l'un d'entre eux, très gravement blessé : "Ce type s'est vraiment précipité sur son camarade pour le protéger au lieu de se mettre à couvert." Et d'avoir voulu comprendre ce qui se passait d'assez puissant entre ces hommes pour abolir jusqu'à leur réflexe de survie. J'ai souvent eu le sentiment de soigner des gens bien, des hommes valeureux qui prenaient l'entière responsabilité de ce qui leur arrivait, et qui assumaient leur choix pour leur pays et pour la démocratie, même quand ils étaient atteints dans leur chair.

Pour moi, tout était nouveau, enthousiasmant et très touchant dans ce monde un peu à part. À la fin de ma première année, mon chef m'a proposé de partir pour une mission de trois mois. En Afghanistan. C'était beaucoup plus tôt que prévu… J'ai pris deux jours pour en parler avec mon mari. Il m'a dit : "Si tu en as envie, vas-y. Le reste, je m'en charge. Mais je ne voudrais pas que tu rentres abîmée." Alors, j'ai dit oui. Parce que je m'étais attachée à ces hommes. Parce que c'était la logique de mon engagement, de soigner ces soldats au plus près. Et

>>>



peur que tu meures.” Je lui ai dit que si je pensais qu'il y avait le moindre risque, je ne partirais pas et qu'elle pouvait me croire. Elle m'a répondu : “Tu sais, maman, c'est pas facile de croire vraiment les gens...”

Je suis donc partie, en avion militaire puis en hélicoptère, avec l'impression d'être dans un film. J'ai vite compris, en arrivant à Kaboul, que seul, on n'est rien. Chacun fait corps avec tous ; la peur et le réflexe de survie sont transcendés par la cohésion du groupe. C'est une expérience extrême des rapports humains, durant laquelle chacun dépend absolument du groupe. J'ai croisé des hommes très soucieux les uns des autres, à tous les niveaux hiérarchiques, parce que rien n'est possible si chacun n'est pas à sa place et ne remplit pas sa fonction. Je me suis déplacée de camp retranché en camp retranché, pour aller voir des combattants exposés au risque de mines, de tirs, en anticipant en permanence l'organisation des secours. Sur le terrain, j'ai rencontré des équipes soignantes formidables, des héros ordinaires... J'ai été

« Sur le terrain, j'ai rencontré des équipes soignantes formidables, des héros ordinaires... J'ai été moi aussi prise par cet esprit de corps : je n'ai jamais eu vraiment peur »

>>> aussi pour savoir ce que je serais capable de donner loin de mon cocon familial... Quand j'ai annoncé ma décision aux enfants, ils ont été plus curieux qu'inquiets parce que je les ai persuadés de ce dont j'étais persuadée moi-même : j'étais médecin, pas soldat. Je ne risquais rien : les militaires allaient assurer ma sécurité, c'était leur métier et j'étais bien placée pour savoir qu'ils prenaient leur rôle très au sérieux. Bien sûr, partir dans un pays en guerre est dangereux, mais statistiquement, il y avait très peu de risque qu'il m'arrive quelque chose.

J'ai abordé la situation en m'efforçant de garder un recul le plus professionnel possible. Je me suis préparée du mieux que j'ai pu. Je suis allée passer une semaine chez les légionnaires, pour apprendre les us et coutumes militaires : je voulais être à la hauteur de mon grade, et ne heurter personne. J'ai fait une formation au tir de combat pour éviter de blesser quelqu'un puisqu'en Afghanistan on doit porter une arme. Je ne voulais pas penser au risque. J'ai quand même pris une bonne assurance-vie, et je me suis demandé si je devais aussi écrire mon testament. Finalement, j'ai décidé que non, en pensant que c'était le meilleur des testaments de ne pas en laisser. La veille de mon départ, ma fille de 7 ans m'a dit : “Je ne vais jamais survivre, maman. J'ai

moi aussi prise par cet esprit de corps : je n'ai jamais eu vraiment peur. Mais il m'est arrivé de trembler rétrospectivement, et de remercier ma bonne étoile...

Pour moi, cette “épreuve du feu” a été d'une incroyable intensité. De l'Afghanistan, je retiens des paysages d'une beauté à couper le souffle, et une société radicalement étrangère à la nôtre. Je ne suis pas prête d'oublier ce non-regard que les hommes afghans posaient sur la femme que je suis. J'ai aussi expérimenté que je peux vivre sans ma famille, et elle sans moi, même si c'est éprouvant, sans que ça ne change rien à l'amour qui nous lie. Je ne suis pas rentrée “abîmée” comme le craignait mon mari, bien au contraire. Je me sens plus forte de savoir que j'ai pu m'adapter à ce monde qui n'était pas le mien. En quinze ans de pratique psychiatrique dans les hôpitaux, j'ai eu l'occasion d'apprendre que l'homme est capable du pire. Mais en trois mois d'Afghanistan, je l'ai vu capable du meilleur. Alors j'ai resigné pour quatre ans. »



LE CAHIER CORPS-ESPRIT

LE BIO, NOS ENFANTS ET NOUS

Cela ne fait plus aucun doute, notre santé dépend en grande partie de la qualité de notre alimentation et de notre hygiène de vie. Autrement dit, les produits que nous avalons et que nous mettons sur notre corps ont, à terme, une importance qui dépasse leur fonction. Cet héritage précieux, nous le léguerons à notre tour à nos enfants. Mais de quelle façon transmettre le goût et les valeurs du bio sans les inquiéter ni les culpabiliser ?

PHOTOS **ANNABEL SOUGNÉ/DISTINCT IMAGE**













ANNABEL SOUGNÉ/DISTINCT IMAGE

COMMENT LEUR TRANSMETTRE LE GOÛT DU BIO

Que transmettons-nous à nos enfants ? Des principes, des valeurs, mais aussi des saveurs. Cette initiation passe par l'exemple et la répétition. Ce qui exige beaucoup d'amour… et de patience.

PAR **ISABELLE ARTUS**

Nous voudrions protéger nos enfants des risques d'obésité, de diabète, de cholestérol, leur concocter un régime anticancer, tout en leur faisant découvrir les richesses du terroir, nos traditions familiales. Et puis, régulièrement, nous voilà paralysés par d'affreuses inquiétudes : les poissons sont contaminés par les métaux lourds, les mammifères par les prions et les biberons par le bisphénol A. Par réaction, par peur, souvent par conviction, nous nous tournons alors vers le bio, ses produits, ses valeurs, en rupture avec ce que nos parents nous ont transmis, et souhaitons à notre tour partager ces choix avec nos enfants, leur faire connaître ce goût du bon, du sain, de l'éthique. À notre tour, nous nous interrogeons : comment, quand et que transmettre ?

Éduquer par tous les sens

Plus de cinquante mille consultations ont convaincu Patrick Sérog, médecin nutritionniste, de l'importance de la transmission alimentaire parents-enfants. « On ne peut laisser à d'autres le soin d'éduquer nos enfants. La dimension affective est fondamentale, il faut prendre le temps de partager nos émotions, réhabiliter le repas familial, cuisiner ensemble[1]. »

>>>

>>> Pour Patrick Sérog, il existe deux types de transmission. La première, génétique, qui est ancrée dans l'ADN, par exemple manger pour vivre, ou encore la nécessité de la variété alimentaire pour assurer la croissance et la survie. Celle-ci se fait malgré soi, selon un processus complexe et inévitable, naturel et impulsif. « Elle se transporte au corps à corps, elle se propage par les récits, par les images évoquées, par la manière d'en parler », écrit Boris Cyrulnik dans son *Autobiographie d'un épouvantail* [2]. C'est un legs mystérieux, l'héritage nutritionnel est une démarche d'ordre émotionnel qui implique l'odorat, le toucher, le goût, la pensée, l'instinct.

La seconde, épigénétique, englobe, elle, tout ce que l'environnement au sens large – comportement, hygiène de vie, pollution, alimentation… – va modifier dans notre vie. Transmettre le goût et les valeurs du bio s'inscrit dans cette catégorie et vient s'ajouter à la première. Il s'agit d'inculquer à nos enfants des principes selon un programme raisonné et volontaire comme : manger « responsable », privilégier les produits bio et ceux issus du commerce équitable, proscrire de leur alimentation le thon rouge en voie d'extinction, se méfier des organismes génétiquement modifiés, privilégier les conditionnements grand format par souci écologique, moins polluants, choisir des produits locaux, respecter les saisons… Nous ne transmettons pas de la même façon ce que nous-mêmes avons acquis récemment et ce qui existe depuis toujours dans la famille, ce que nous avons vécu déjà dans le ventre de notre mère. Il y a beaucoup de choses que nous faisons parce que nous sommes convaincus que c'est bien pour eux. C'est ce qu'on appelle les essentiels, et c'est non négociable. Chaque famille, chaque parent a des essentiels qui sont propres à sa culture, à ses croyances, à sa tradition. Cependant, il faut que ces convictions correspondent à la réalité du monde dans lequel on vit, sinon ils ne seront pas compris et assimilés par les enfants. Par exemple, le fameux « Finis ton assiette » correspondait à une réalité économique qui a moins de raison d'être aujourd'hui.

Leur faire apprécier la différence

« Souvent, en consultation, j'entends des mères me dire à propos de tel comportement alimentaire : "Je fais attention à ne pas l'inculquer à mes enfants", reprend Patrick Sérog. Et pourtant, elles le transmettent malgré leurs propres résistances. » C'est plus fort que soi. Consciemment ou pas, nous diffusons qui nous sommes, ce que nous aimons ou n'aimons pas, ce à quoi nous aspirons. Une mère qui s'inquiète constamment de la provenance des produits lèguera cette préoccupation à son enfant ; de même, celle qui exclut un type d'aliment de son assiette – le gras ou le sucré – verra son enfant l'exclure ou, au contraire, le manger à l'excès dès qu'elle aura le dos tourné.

Mais comment transmet-on ? Par l'exemple ? En suivant un chemin progressif balisé d'étapes identifiées ? Ou au gré des opportunités, sur un mode spontané ? Comment influer sur le contenu des repas sans forcer les enfants à manger ce qu'ils n'aiment pas ? Autrement dit, comment leur faire apprécier le chocolat équitable du Costa Rica ou les petits navets boule d'or ? « Sans difficulté dès lors que vous l'aimez vous-même et que vous en mangez », nous assure Patrick Sérog. Nous ne transmettons correctement que les valeurs auxquelles nous croyons et les saveurs que nous apprécions. Pour le bio comme pour le reste, il est question d'apprentissage du goût. A priori, une tomate bio ressemble à une tomate issue de l'agriculture intensive, >>>

Des ados antibio

Pourquoi notre petit ange, qui raffolait de nos créations tofu-sésame et récitait les couleurs du tri sélectif avant l'alphabet, est-il devenu un ado antibio ? Parce que comme tous les autres, il brûle de développer sa personnalité et de s'affranchir du cercle familial en rejetant ce qui a précédé. C'est également le temps de l'expérience des conduites à risques, or l'alimentation bio symbolise ce qui est sain et bon pour la santé. C'est la nourriture de la mère par excellence. Hamburgers, paninis et rien d'autre ? Sa façon de s'alimenter est aussi un moyen d'affirmer son indépendance. Et même si vous avez l'impression que vos conseils glissent sur lui comme une musique d'ascenseur, ne pensez surtout pas qu'il n'en restera rien. Celui qui n'écoute pas peut entendre.



bio
SECŪRE
"avec respect, avec soin."
EN PHARMACIE
PARCE QUE
TOUTES LES PEAUX
SONT NÉES BIO.
Chaque nature de peau a ses besoins spécifiques, mais toutes ont besoin de respect.
En choisissant Bio Secure, vous offrez à ceux que vous aimez toute une gamme de produits d'hygiène et de cosmétiques garantis sans paraben, sans OGM, sans colorant, sans silicone.
Bio Secure et ses fragrances naturelles vous entourent de bien-être et de douceur à chaque utilisation.
COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO
97% D'INGRÉDIENTS D'ORIGINE NATURELLE
NO paraben aluminium phénoxyéthanol
GRAND JEU CONCOURS
RENDEZ-VOUS EN SEPTEMBRE SUR
SOIN DES PIEDS SECS
CRÈME JOUR
LAIT DÉMAQUILLANT
HYDRATE EN DOUCEUR
GEL DOUCHE SANS SAVON
bio-secure.fr
HYGIÈNE
SHAMPOOING
SOIN
BEAUTÉ
BÉBÉ





>>> seule la saveur diffère. L'initiation passe par la répétition des choses, le respect des goûts et dégoûts, le faire-ensemble… Puis vient le temps du legs des valeurs. Il est important de dire à nos enfants pourquoi manger bio est essentiel pour nous. Nous pouvons l'amener dans un champ d'agriculture biologique, puis lui montrer la différence avec la culture de masse. Nous pouvons faire les courses au marché bio ou suivre des ateliers de cuisine avec lui (encadré ci-contre et récit p. 138).

« Les enfants, à table !

— Qu'est ce qu'on mange ? »

Ainsi, chaque soir, se rejoue la même partition à la table des négociations. La tâche est parfois ingrate. Finalement, génération après génération, les parents répètent les mêmes conseils. L'éducation alimentaire est un processus quotidien qui requiert de la patience, de l'autorité, mais aussi beaucoup d'amour et de conviction.

1. *Sur ce sujet, lire notre sondage exclusif « Les jeunes veulent manger à table ! », in* Psychologies *n° 319, juin 2012.*

2. Autobiographie d'un épouvantail *de Boris Cyrulnik (Odile Jacob, 2008)*

À LIRE

Les enfants, à table ! *de Patrick Sérog*
De la même façon que l'on apprend aux enfants à lire, à écrire et à compter, il faut leur apprendre à manger. Dans ce livre formidable, simple et pédagogique, l'auteur, médecin nutritionniste, explique, étape par étape, le fonctionnement et l'importance de la transmission alimentaire parents-enfants. Depuis le premier cri du nourrisson jusqu'au refus de l'ado (Flammarion, en librairies le 5 septembre).

CUISINER ENSEMBLE

Des ateliers

Cook & Go
À Paris, Grenoble, Lille, Lyon, Marseille, des ateliers où les 7 -11 ans concoctent avec leurs parents un menu ou un goûter pour toute la famille. 39 € pour deux participants (une heure et demie). www.cook-and-go.com.

L'Atelier des sens
Des cours « Little chef », à Paris, où les 6-11 ans s'entraînent à la pâtisserie ou à des menus complets à réaliser en famille. 34 € par participant (deux heures). atelier-des-sens.com.

L'Atelier des chefs
Dans toutes les grandes villes de France, des cours pour adultes et enfants. 54 € pour deux participants (une heure et demie). atelierdeschefs.fr.

Des guides

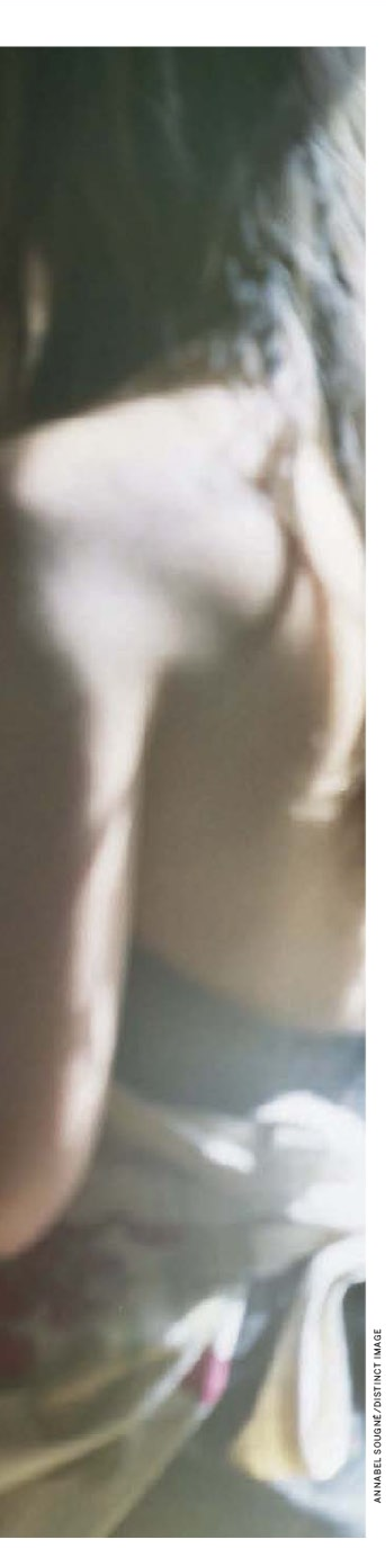
Mon enfant cuisine bio et j'apprends avec lui *de Natacha Duhaut* (Eyrolles, 2010).

Je cuisine naturellement bon ! *d'Aude Le Pichon et Annette Marnat* (Père Castor-Flammarion, 2010).

ANNABEL SOUGNÉ/DISTINCT IMAGE

« Quelle est votre sensibilité écolo ? » Découvrez-le en vingt clics dans la rubrique « Tests » sur **www.psychologies.com.**




ANNABEL SOUGNÉ/DISTINCT IMAGE

Comment initier ses enfants aux plaisirs d'une alimentation saine et durable sans les inquiéter ? **Avec son fils, notre journaliste a testé l'atelier Food'Joie.** Ensemble, ils ont préparé puis dégusté « plein de trucs bons et rigolos ». Récit à deux voix.

« Miam, un atelier de cuisine joyeuse »

PAR **LAURENCE LEMOINE**

Dans une rue pavée du XXe arrondissement de Paris, je marche tandis qu'il sautille, sa petite main dans la mienne. Basile a 7 ans, nous sommes mercredi : « C'est trop bien, ma mère ne travaille pas, ça n'arrive pas souvent qu'on ait des moments tous les deux. » Tout contents, nous nous rendons ce matin chez Élodie Beaucent, créatrice de Food'Joie, une structure qu'elle a fondée afin d'accompagner adultes et enfants vers une alimentation de qualité, en privilégiant les produits bio, locaux et de saison, et des >>>

>>> recettes végétariennes. Ce qui m'a séduite, en discutant avec elle par téléphone, c'est son approche ludique et positive. « Lorsque l'on aspire à modifier ses habitudes, la joie est un levier plus constructif que la moralisation », avait-elle affirmé. Voilà ce qu'il me fallait. Car, à mesure que grandissait ma préoccupation écologique, ma relation aux aliments se modifiait et je me détournais avec angoisse des produits issus d'une agriculture industrielle, dont je découvrais les ravages : destruction des écosystèmes, cruauté sur les animaux, endettement, expulsions et empoisonnement des paysans et de leur famille[1]... En bannissant de mes réserves les gourmandises préférées de mes enfants – brioches gorgées d'huile de palme hydrogénée, nuggets aux poussins écrasés, fraises aux pesticides d'Espagne –, je m'abstenais de leur en expliquer les raisons pour ne pas les culpabiliser de désastres qu'ils n'avaient pas commis. Mais que mettre à la place ? Comment leur donner le goût d'aliments sains mais inhabituels – tofu, légumineuses, graines germées, algues... – sans leur donner envie de repousser leur assiette ? La proposition d'Élodie à Basile – « préparer plein de trucs bons et rigolos » – me semblait plus incitative que mes visions d'horreur.

« Chez Élodie, c'est marrant, il y a des légumes en peluche sur le canapé, un brocoli et une carotte avec des yeux, un nez, une bouche. Élodie me demande ce que j'aime manger. Moi, j'aime les trucs qui piquent, comme la harissa. Les adultes, ça les surprend, et moi, ça me fait rire. » Assis devant une grande table en bois, Basile et Élodie ont entamé une conversation sur les aliments préférés de mon fils. Il énumère, conscient de son petit effet :

« J'aime bien les légumes verts, le poulet, la daurade, les tartines de confiture, les piments...

— Les piments ? Mais dis donc, tu aimes plein de choses ! Et qu'est-ce que tu n'aimes pas ?

— Les aubergines, le poivron pourri, les abricots secs. Avant, j'aimais pas les courgettes, mais maintenant, oui.

— Que s'est-il passé ?

— Ben avant, j'étais petit, j'avais pas la "sensibilité du goût". »

Je souris en l'écoutant, ses expressions m'amusent. Je suis surprise et ravie de ce regard qu'il porte sur lui-même, se voyant aimer davantage de saveurs à mesure qu'il grandit. Parler de nourriture avec nos enfants est une belle occasion de les connaître, me dis-je, en m'étonnant d'être plus encline à les réprimander pour les aliments qu'ils refusent plutôt que de les interroger sur ceux qu'ils aiment.

Élodie poursuit :

« Et tu aimes cuisiner ?

— Oui, j'aime bien faire des tartes et des *empanadas*[2].

— Y a-t-il d'autres choses que tu aimerais faire ?

— Oui. Parfois, j'aimerais faire la recette à l'envers. »

Nous rions. L'échange se révèle décidément instructif. Dans une conversation ultérieure, Élodie m'expliquera qu'elle prend toujours ce moment pour interroger les goûts des adultes et des enfants : « Chacun fait rapidement des liens avec sa petite enfance ou son adolescence, révélant du même coup la fonction symbolique, pour lui, de l'acte de manger. Pour certains, il s'agit de compenser des manques affectifs ou un vide existentiel. Il est question de rapport au corps, aux autres, à l'avenir. Ce sont des clés importantes pour retrouver du plaisir, en redonnant du sens au fait de cuisiner et de manger sainement. » La jeune femme m'interroge sur mes attentes. Je lui explique que j'ai considérablement modifié le contenu de mes placards et de mon frigo pour laisser plus de place aux légumes, au poisson, aux céréales complètes. Depuis que je ne mange quasiment plus de viande, j'aimerais augmenter la part des protéines végétales dans mon assiette. Élodie promet de m'expliquer comment associer les céréales et les légumineuses, mais aussi de me faire découvrir toutes sortes de graines, d'huiles et de purées d'oléagineux.

« Élodie me demande si je suis prêt. Prêt à faire l'andouille, je réponds, parce qu'elle a dit qu'on allait s'amuser. Avec mon grand frère, chez ma grand-mère, en vacances, on joue au restaurant. On demande à mamie ce qu'elle veut manger et elle nous aide à le faire. »

Tablier noué sur les hanches, Basile suit attentivement les consignes. Il coupe, touille, mixe les ingrédients, goûte et assemble ses œuvres avec une fierté >>>

> « Chacun fait des liens avec son enfance, révélant du même coup la fonction symbolique, pour lui, de l'acte de manger »
> Élodie Beaucent, coach

>>> visible. Ensemble, nous réalisons un hérisson de légumes (un demi-concombre piqué de dés de crudités, fromage et *tempeh*[3], et d'olives en guise d'yeux), des bateaux rigolos (des toasts découpés en forme de voilier, tartinés de purée de pois chiches maison et ornés de voiles coloriées au feutre), des barres de céréales (quinoa, riz soufflé, beurre, miel et un nappage au chocolat)… Tout à la réalisation de ces projets, mon fils goûte au passage des aliments inconnus de lui. « Moi, ce que j'ai préféré, ce sont les *onigiri* : des boulettes de riz qu'on a décorées avec des feuilles d'algues, pour leur faire des masques de bandits. Les feuilles d'algues, c'est salé et ça colle sur la langue, miam, miam. »
« Laisser les enfants jouer avec la nourriture est fondamental, surtout en cas de blocage alimentaire, assure Élodie. Il faut leur permettre de toucher et broyer les aliments, de leur parler. Cela leur donne la possibilité de se réapproprier le plaisir de manger en dehors des injonctions parentales – "Mange proprement ! Dépêche-toi !" – qui font le lit des oppositions. J'ai vu une petite fille qui disait détester les crudités en avaler toute une assiette, parce qu'elle avait pu dessiner un bonhomme avec ses légumes et menacer de le dévorer. Lorsque je travaille avec des adultes, j'aménage de la même manière un espace de créativité – composer un plat avec les ingrédients disponibles dans leur placard… – pour leur permettre de retrouver l'audace d'inventer et la gratification d'avoir réussi quelque chose de bon. »

Les ateliers d'Élodie

Après une carrière de commerciale dans l'industrie pharmaceutique, Élodie Beaucent remet sa vie professionnelle en question. Au terme d'un master pour le développement du leadership éthique[1], elle crée Food'Joie dans le but de contribuer à une alimentation saine pour soi et pour la planète. Elle débute ses premiers coachings dans une école élémentaire. Son offre s'est aujourd'hui élargie aux entreprises et à la restauration collective. Ainsi qu'aux particuliers, où elle s'adresse aux adultes comme aux enfants, et aux familles.

1. Recherches et Évolution : recherches-et-evolution.com.

COACHING « Food'Joie kids » enfants : 50 € les trois heures. Coaching « Food'Joie ados ou adultes » : 60 € les quatre heures et demie. Rens. : 06 72 77 03 59 et foodjoie.com.

« Laisser les enfants jouer avec la nourriture est fondamental, surtout en cas de blocage alimentaire »
Élodie Beaucent

Nous dressons joyeusement la table. Enfin, nous allons déguster nos œuvres ! Nos petits bateaux trônent avec notre hérisson de légumes et nos bandits de riz masqués. Des céréales, des légumineuses, des légumes, du tofu, le repas est équilibré. Notre dessert – des demi-poires au sirop piquées d'amandes effilées et dotées de pépites de chocolat pour les yeux – évoque d'adorables souris préhistoriques. Basile ne veut pas y toucher : trop beau. « Après, Élodie me raconte comment les légumes poussent dans la terre. Elle me demande si je sais de quoi ils ont besoin pour grandir. Moi, je le sais, la maîtresse m'a expliqué en me faisant planter la graine de haricot qui a fini par se faner parce que j'avais cassé la tige sans faire exprès. Elle m'explique que ce qui est bon pour les légumes, une terre vivante, de l'eau pas polluée, du soleil, est bon pour moi aussi. Je dis que les pesticides, en plus, ça sent mauvais et ça tue les abeilles. » Entre deux bouchées, Élodie me parle des livres qui ont fait déclic pour elle – *Toxic*[4] de William Reymond, un ouvrage sur les absurdités de l'agroalimentaire. Des personnalités qui l'inspirent – le chef britannique Jamie Oliver et la *food revolution* qu'il a initiée dans les écoles américaines[4]. Du rêve qui la porte – « Que tous les enfants aient accès à une alimentation saine pour eux et pour la planète ». J'envisage de la mettre en relation avec la maîtresse de mon fils, afin de permettre à toute la classe de faire la même expérience que nous. Heureux et repus, nous emportons nos restes à la maison. Basile déballe fièrement ses bandits et ses souris devant son père et ses frères qui les goûtent avec joie. Le soir, il veut refaire des boulettes de riz. « Maman, t'as pas du vinaigre de riz ? » Tiens, un nouvel ingrédient à mettre sur la liste de courses. « Bon, tant pis, je vais manger une pomme-bio-sans-pesticides ! » Le message est passé.

1. amnesty.org/fr/news-and-updates/paraguay-indigenous-community-threatened-illegal-eviction-and-pesticide-attack-2.
2. Les empanadas, *spécialité sud-américaine, sont des petits chaussons farcis.*
3. Le tempeh *est du soja fermenté.*
4. J'ai lu, 2007.
5. Pour plus d'informations : jamieoliver.com (en anglais).

THIBAULT JEANSON POUR PSYCHOLOGIES



DE BEAUX OUTILS DE TRAVAIL

1. Set de couverts, spatule et cuillère de service en hêtre blanc non vernis, Hang Around, Muuto, 29 €. Sur madeindesign.com.

2. Torchon en lin, Merci, 18,50 €. Merci, 111, boulevard Beaumarchais, 75011 Paris.

3. Cocotte traditionnelle en fonte émaillée noir mat, Le Creuset, 105 € en 18 cm. Points de vente sur lecreuset.com.

4. Cuit-vapeur en céramique blanche et panier en cèdre, JIA, 89 € le grand modèle. En vente sur videlice.com.

5. Wok 100 % céramique Bekadur, Chef Eco-Logic, Beka, 107,50 €. En vente dans les magasins spécialisés.

DONNEZ-LEUR UN BAIN DE NATURE

C'est dans la salle de bains que nous apprenons à nos enfants à prendre soin d'eux. Des moments d'intimité privilégiés pour faire grandir leur conscience écologique.

PAR **CAROLINE WIETZEL**



ANNABEL SOUGNÉ/DISTINCT IMAGE

Au-delà de son rôle premier – la recherche de l'hygiène –, « la salle de bains est un lieu très intime où l'on passe d'un état à un autre, de la sociabilité à l'animalité », rappelle le psychologue Patrick Estrade[1]. Un espace dédié à notre mue, puisque l'on s'y dévêt pour s'y retrouver nu, dans la réalité d'un corps avec ce qu'il affiche de gracieux et de déplaisant. Bas les masques : ce lieu s'impose plus qu'aucun autre comme celui de l'authenticité. Difficile de partager un endroit qui nous confronte avec la fragilité de ce que nous sommes. Pour la psychosociologue Perla Serfaty-Garzon[2], il paraît évident que « la salle de bains abrite les gestes de la remise en cohérence de soi ». C'est là, face au miroir ou sous la douche, alors même que nous nous maquillons, coiffons, lavons, que nous composons une image de nous unifiée, présentable au monde. Alors que nous la rêvons privée et entièrement dédiée à ce dialogue narcissique, voilà que, faute de place ou de moyens, nous devons nous résoudre à la vivre tel un territoire d'une intimité à partager. Et tout d'abord avec nos enfants.

Des soins qui créent du lien

Cette pièce est le lieu des premiers soins, du premier bain, puis, très vite, de ces rites primaires d'une toilette intime et quotidienne que nous apprenons à nos enfants. Plus tard apparaissent les gestes culturels d'un capital santé et beauté à préserver. Les produits, crèmes, shampoings, mais aussi les accessoires, brosses, gants, etc. que nous utilisons sont alors une formidable occasion de mettre du lien entre les générations, avec pour appui



ce que nous avons nous-mêmes reçu de nos parents. Ils nous servent à transmettre une histoire familiale, avec ses codes et ses priorités. C'est à ce moment-là que se dessinent les futures habitudes et les petites manies.
Ces cosmétiques et soins du corps racontent aussi qui nous sommes et quelle attention nous portons à notre image. High-tech et sophistiqués ? Ils revendiquent notre adhésion au message « parce que je le vaux bien ». Bio ? Ils affichent notre préférence pour des valeurs plus respectueuses de dame Nature. Tous ces signes, nos enfants les captent et les adoptent. Pas tous, ne rêvons pas non plus ! Car à l'adolescence, soucieux de s'inscrire dans la différence – et parfois l'opposition –, filles et garçons font le tri. Même quand il s'agit de bio, auquel nous les croyons volontiers sensibles. Même lorsque nous soutenons notre choix pour des produits naturels par un discours documenté. S'ils préfèrent un soin plutôt qu'un autre, ce n'est pas tant pour ses bienfaits réels que par identification à un message ou à une marque.
Pour faire passer les valeurs du bio, le plus simple est de montrer l'exemple et d'être dans l'évidence du bien que l'on se fait.

1. Patrick Estrade, auteur de La Maison sur le divan *(Pocket, "Évolution", 2010).*
2. Perla Serfaty-Garzon, auteure de Chez soi, les territoires de l'intimité *(Armand Colin, 2003). Son site: perlaserfaty.net.*

TOUT BIO TOUT PROPRE !

Pour la toilette

Familial. Un gel douche au pH physiologique, formulé pour convenir à toute la famille. Bio Secure, 11,10 € les 730 ml.
Extradoux. Shampoing miel-orange-tilleul, pour tous les types de cheveux, format économique. Melvita, 19,50 € les 1000 ml.
Frais. Ce dentifrice au goût d'anis nettoie efficacement les dents grâce à une poudre à base de carbonate de calcium. Pâte dentifrice au calendula, Weleda, 4,80 € les 75 ml.
Démaquillant. À l'amande douce et à la fleur d'oranger, ce lait enlève toute trace de maquillage en douceur. Lait démaquillant, H2Bio, 17 € les 150 ml.
Hydratant. Cette crème apporte tous les actifs indispensables à la peau durant la nuit pour une action régénérante optimale. Intemporelle nuit, Kibio, 42 € les 50 ml.
Purifiant. Un soin reminéralisant au sel et au miel qui élimine les impuretés. Gommage précieux, Iroisie, 42 € les 200 ml.
Masculin. Cette crème protège des irritations dues au rasage grâce à l'eau florale de sauge bio. Crème de rasage protectrice, B comme Bio, 7,60 € les 100 ml.

Pour le ménage

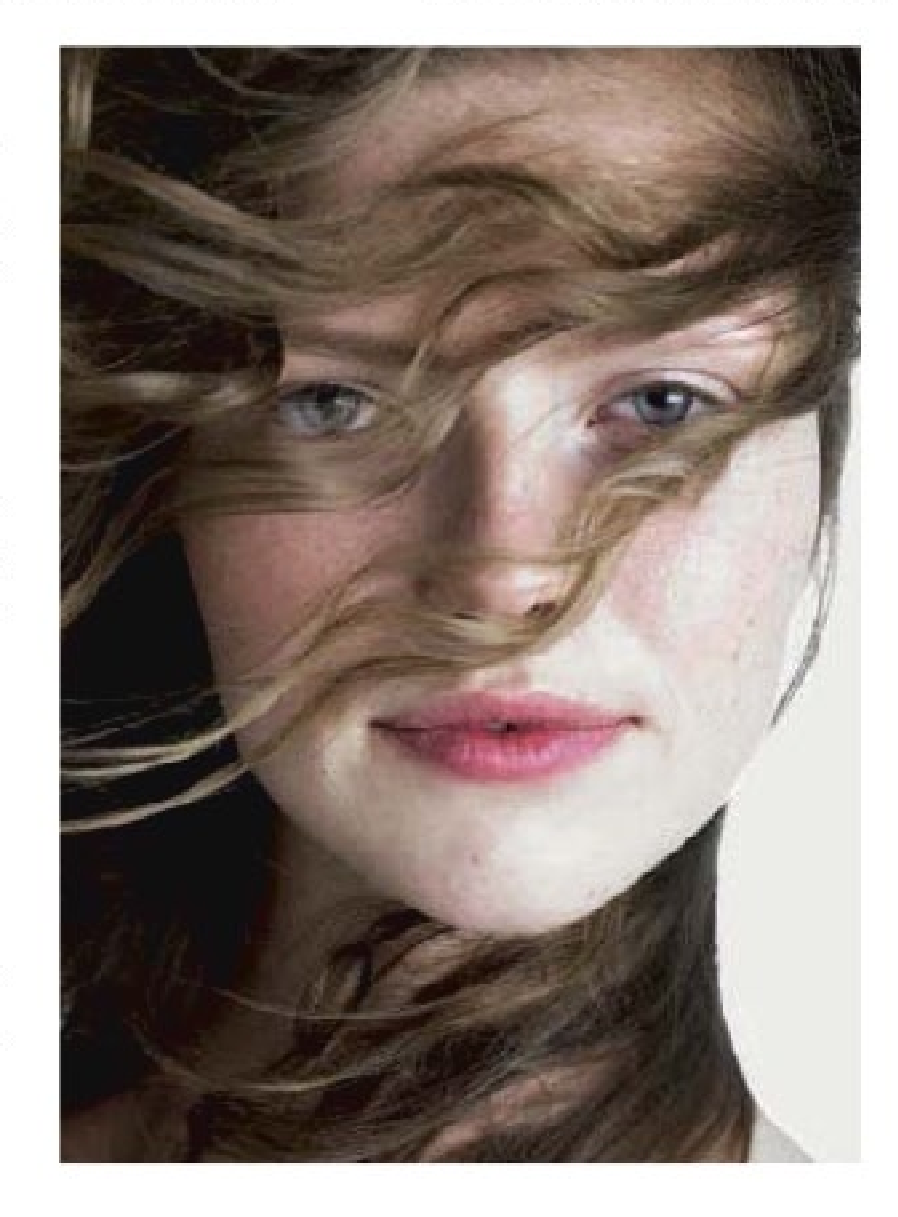
Universel. Un nettoyant multi-usage à pulvériser pour douche, baignoire et lavabo. Body 2000, Body Nature, 13,35 € les 500 ml.
Multisurface. Pour tout faire briller dans sa salle de bains. L'Arbre vert, 2,80 € les 500 ml.
Antiseptique. Aux huiles essentielles de conifère, ce gel pour les toilettes enlève le tartre, la saleté et les dépôts calcaires. Nettoyant WC, Sonett, 3,28 € les 750 ml.

UN MOIS POUR... RENFORCER SES CHEVEUX

Par **Marie-Laurence Grézaud**

Soleil, bains de mer ou en piscine... Vos cheveux dévoilent de beaux reflets, mais ils se sont aussi fragilisés cet été. Pour qu'ils reprennent du tonus avant l'hiver, adoptez quelques gestes très simples.

Les nourrir : mangez des noix, du foie, du poisson, de la viande, du lait, des œufs dont le jaune est orange foncé (les plus riches en lutéine), des graines de lin, de l'huile d'olive et de colza, des céréales complètes, des légumineuses, des épinards, du maïs... Tous ces aliments sont riches en vitamines du groupe B, les plus efficaces pour stimuler le renouvellement des cellules, particulièrement celles du follicule pileux. La vitamine B5 favorise la croissance, la B8 régule la sécrétion de sébum, la B6 renforce la kératine. Les cheveux et les ongles étant les premiers à faire les frais d'un manque de vitamines et de minéraux, attention aux régimes pauvres en protéines et en graisses. En accompagnement d'une alimentation équilibrée, vous pouvez faire une cure ciblée de compléments : Fortifiant capillaire d'Oenobiol (60 comprimés, 19,90 €) ou Kératine forte de Biocyte (40 gélules, 29 €), en pharmacies et parapharmacies.



Les laver : évitez les lavages quotidiens qui perturbent la production de sébum et optez pour un shampoing de qualité – les cheveux doivent crisser à la fin du rinçage. Méfiez-vous des frictions, démêlages brutaux, brushings et lissages, qui les « cassent ». Appliquez un démêlant sur les longueurs en évitant les racines, puis séchez-les à l'air libre en les tamponnant avec une serviette.

Les hydrater : c'est l'un des secrets de leur force et de leur élasticité. Les huiles végétales sont bien assimilées et leur texture favorise le massage. La veille du shampoing, appliquez-en sur les longueurs et les pointes et laissez agir toute la nuit. Certaines huiles capillaires contenant des silicones, optez plutôt pour une huile bio, comme celle à l'argan de Fleurance nature (50 ml, 16,90 €).

Un soin d'exception

Après un examen complet de vos cheveux, vous aurez droit à plus d'une heure de détente. Au programme : brossages, massages et rituels de soin ciblés, avec des produits enrichis au beurre de karité éthique. Rituel nourrissant (pour cheveux très secs) ou Rituel hydratant (pour cheveux secs), de 95 € à 150 €. Institut René Furterer, spa capillaire, 15, place de la Madeleine, 75008 Paris. T. : 01 42 65 30 60.

Automassage au quotidien

Selon Rémi Portrait[1], inventeur de la coupe énergétique, rien ne remplace un massage du cuir chevelu pour que les cheveux retrouvent toute leur vitalité. Placez vos mains sur votre crâne, doigts légèrement écartés, et effectuez des pressions fermes et circulaires ou de légers mouvements de va-et-vient. Vos doigts doivent rester ancrés là où ils sont posés. Insistez bien sur le devant de la tête et le haut du crâne, toujours plus tendus que l'arrière de la tête.

1. Auteur de Vos cheveux disent tout de vous *(Albin Michel, 2010). Plus de renseignements sur sa méthode : remi-portrait.com.*

Le blog qui décoiffe

Après avoir essayé toutes les colorations et pas mal de produits, Juliette a décidé d'offrir à sa chevelure plus de naturel et un blog ! Elle y donne son avis sur les plantes, les aliments et les produits qui nourrissent et embellissent. La blogueuse s'intéresse aussi bien aux tendances des people qu'au calendrier lunaire : un site éclectique et instructif.

Le blog du cheveu par Juliette : leblogducheveu.blogspot.fr.



INNOVATION ANTICHUTE

Cure de force antichute - Brevet déposé

Pour enrayer la chute des cheveux fatigués, **les Laboratoires Klorane ont élaboré la « Cure de force », au complexe actif quinine-caféine.**

Le stress et la fatigue affaiblissent vos cheveux et provoquent leur chute. Pour remédier à ce problème, les Laboratoires Klorane proposent une innovation « Cure de force antichute ». S'appuyant sur leur maîtrise de la quinine, actif naturel aux propriétés fortifiantes brevetées, les Laboratoires Klorane ont démultiplié son efficacité en l'alliant à la caféine au pouvoir stimulant. Après seulement 6 semaines de cure, les cheveux sont revitalisés de la racine à la pointe, leur chute est freinée et la chevelure retrouve santé et densité.

Retrouvez l'ensemble de la gamme fortifiante à la quinine Klorane en pharmacie, parapharmacie et sur **www.laboratoires-klorane.com**



Contactez Geneviève Dahlem, pharmacien conseil. Informations Conseil Klorane, BP 100, 81506 Lavaur - Tél. : 0 826 00 24 24 (0,15 €/mn)
www.laboratoires-klorane.com - Siège social : Laboratoires Klorane, 45, place Abel-Gance, 92100 Boulogne - RCS Nanterre 403 271 075

TATIANA DE ROSNAY



« Un visage ou un corps parfait m'ennuie »

Psychologies : Pourquoi avez-vous signé notre Appel pour une beauté libre[1] ?
Tatiana de Rosnay : C'est un appel original qui me touche personnellement, et que de nombreuses femmes attendaient depuis longtemps. J'aime entendre que « la beauté est aussi une affaire d'émotion, pas de perfection ». La beauté est émouvante quand elle n'est pas formatée, pas factice, pas trafiquée. Toutes ces femmes qui se font refaire visage et lèvres finissent par se ressembler. Ce n'est pas la perfection de la beauté qui me bouleverse, c'est l'émotion qui s'en dégage. Un visage ou un corps parfait, homme ou femme, m'ennuie. On peut l'admirer, comme on admire un beau tableau, puis on oublie. Mais l'émotion, elle, ne s'oublie jamais.

Quel est le meilleur conseil de beauté que l'on vous ait donné ? Qui vous l'a donné ?
T.R. : J'ai beau chercher, je ne trouve pas. À part Jane Birkin, qui disait lors d'une interview que « sourire rend belle ».

Quelle est la dernière fois que vous vous êtes sentie moche ?
T.R. : Cela m'arrive souvent l'hiver, ce doit être le manque de lumière à ce moment-là. Tout s'arrange dès que le printemps arrive.

Que trouvez-vous beau chez vous ?
T.R. : Mes cheveux gris. Je les assume et les chouchoute. Ils sont devenus ma marque de fabrique. Et mon mari les décrit comme « poivre et sexe ». Ça me plaît !

À quel produit de beauté êtes-vous le plus attachée ?
T.R. : J'aime tout ce qui est hydratant, crèmes et huiles, avec un faible pour l'Huile prodigieuse de Nuxe et l'Huile harmonisante à la rose musquée de Weleda. Propos recueillis par **Audrey Tropauer**

1. *Publié dans* Psychologies magazine *n° 307 (mai 2011).*

TATIANA DE ROSNAY est écrivaine, auteure de nombreux best-sellers comme *Elle s'appelait Sarah* (LGF, "Le Livre de poche", 2010) adapté au cinéma en 2010 par Gilles Paquet-Brenner. Dernier ouvrage paru : *Rose* (LGF, "Le Livre de poche", 2012).

FRANCESCA MANTOVANI/OPALE

Retrouvez l'Appel pour une beauté libre dans son intégralité et signez-le sur **www.psychologies.com.**



CAPILLAIRE

Et si vous commenciez maintenant ?

Les cheveux sont le reflet de notre style de vie. Lorsque, à certaines périodes, nous sommes fatigués ou stressés, ils peuvent devenir ternes, cassants, et tomber en plus grande quantité...

Pourquoi prendre un complément alimentaire ?

Traitons le sujet à la racine... Le complément alimentaire va apporter au bulbe capillaire par voie nutritionnelle des micronutriments nécessaires à sa croissance et à son développement. Parce que les cheveux puisent à la racine ce dont ils ont besoin, il est important d'agir à ce niveau pour développer et entretenir leur capital beauté.

« Mes cheveux sont abîmés et manquent de tonus »

Oenobiol® Capillaire Fortifiant, complément alimentaire qui contient notamment de la biotine et du zinc, va vous aider à maintenir vos cheveux en pleine santé. Grâce à une association de cystine, de cuivre et de vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8, ce produit a obtenu le prix des lectrices Avantages.

Résultats : plus de force, et une chevelure resplendissante de beauté.

2 comprimés par jour, pendant 3 mois.

Formules ciblées, expertise reconnue

« Ma brosse ne s'en sort plus, mes cheveux tombent trop... »

Oenobiol® Capillaire Anti-Chute peut vous aider à freiner la perte de cheveux ! Grâce au 5 alpha-réductol® d'origine végétale(1) et ses vitamines du groupe B, il aide à freiner la perte des cheveux chez 78 % des sujets, dès la 9e semaine(2).

Résultat :
92% des consommatrices le recommandent(3).

2 capsules par jour, pendant 3 mois.

Offre exceptionnelle !

Du 1er septembre au 31 octobre 2012 inclus*



1 bon de réduction ou produit soin du cheveu **Camille Albane** d'une valeur de 15€

* Pour l'achat d'un lot de la gamme Oenobiol Capillaire + 2 €. Dans la limite des stocks disponibles et auprès des distributeurs agréés de la marque Oenobiol. Participation à cette offre exclusivement via internet. Voir modalités de participation sur www.oenobiolcapillaire.com.



OENOBIOL
ANTI-CHUTE
capillaire

Testé par les internautes
aufeminin.com
92%(3)
de satisfaction

(1) Issu de l'huile de pépins de courge *Cucurbita pepo*.
(2) Évaluation de l'action d'Oenobiol® Capillaire Anti-Chute sur la perte de cheveux. Dermatologie pratique, Septembre 2003. 80 sujets pendant 16 semaines.
(3) Test réalisé par Oenobiol® en partenariat avec aufeminin.com auprès de 70 femmes pendant 3 mois avec le produit Oenobiol® Anti-Chute - 2012.

Oenobiol® Fortifiant a reçu le Grand Prix Avantages de la Beauté 2012 (élu par 11 000 lectrices) et le prix Victoire de la Beauté 2012-2013 (3 mois de test en aveugle auprès d'un jury de 80 personnes).

Retrouvez toutes les informations sur nos produits capillaires sur www.oenobiol.fr

Disponible chez votre pharmacien

Retrouvez la communauté Oenobiol® sur 

OENOBIOL, LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR.®

OENOBIOL® PARIS

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - WWW.MANGERBOUGER.FR

7000002458

L'ART DU VOYAGE

Derrière la toile monogrammée qui recouvre sacs, valises et malles se cachent un esprit avant-gardiste et un savoir-faire jamais démenti. Louis Vuitton réinvente en permanence le voyage et l'érige en art de vivre. Par **Marie-Laurence Grézaud**

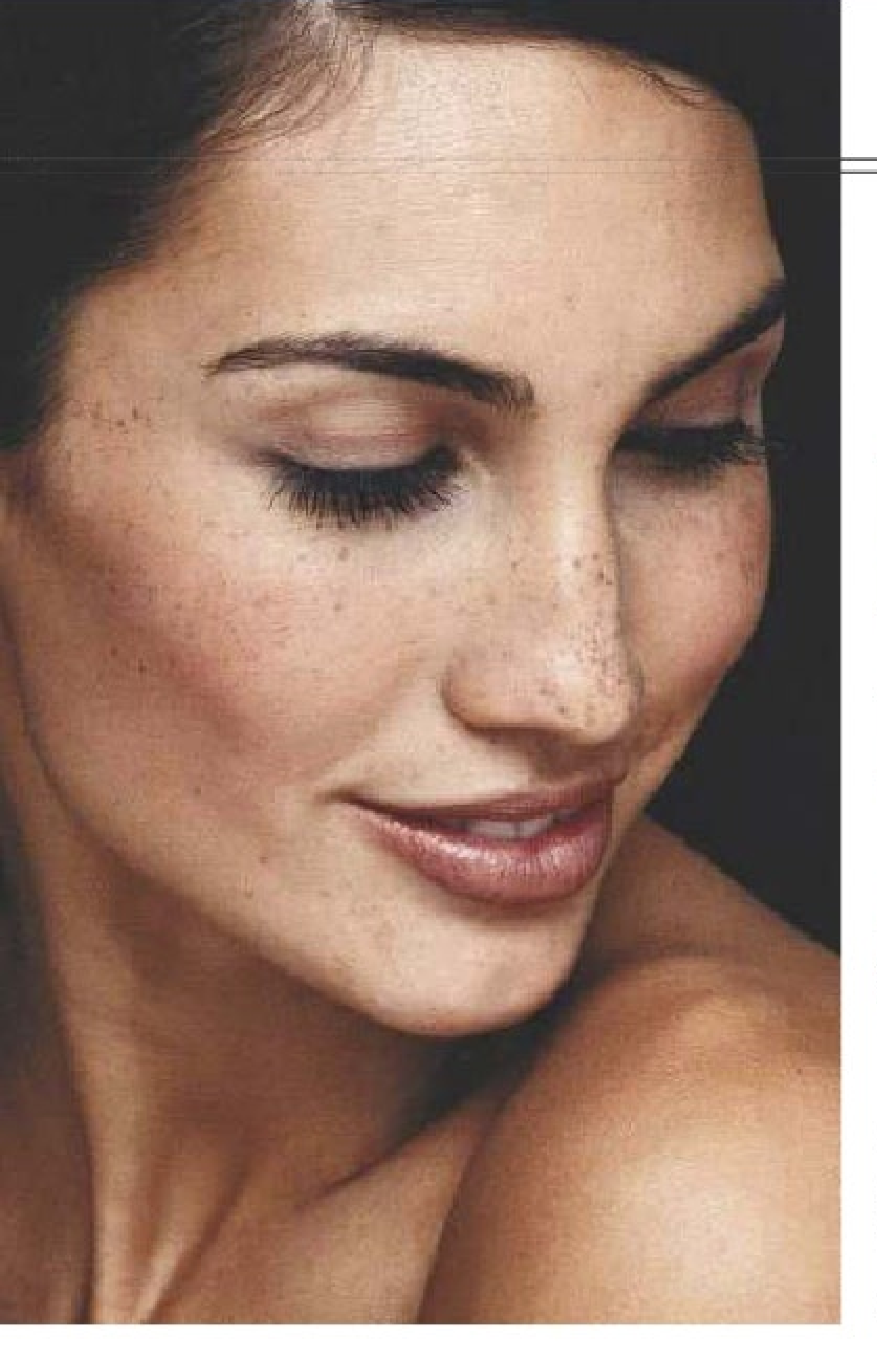


Le secret du succès du leader mondial du luxe tient dans le fond d'une malle. Ou plus exactement dans sa forme. C'est en fabriquant des paquetages sur mesure pour emballer les effets personnels de voyageurs fortunés que Louis, le fondateur, a l'idée géniale de réaliser des malles entièrement plates, en bois recouvertes de toiles de coton enduites. Plus pratiques et légères et bien moins encombrantes que leurs cousines bombées, ces malles révolutionnent la façon de voyager en train et en bateau d'abord, en automobile et en avion ensuite. C'était il y a plus de cent cinquante ans, et déjà Louis Vuitton prend le parti du design plutôt que celui de la tradition. Fonctionnels mais toujours luxueux et innovants, les bagages Vuitton séduisent les classes aisées assoiffées de découvertes et de voyages, mais toujours dans le confort et le raffinement, avec un brin de fantaisie : comme la fameuse malle lit adaptée aux expéditions sous les tropiques pour l'aventurier-explorateur ; la malle Aéro plus légère pour la montgolfière, le dirigeable ou l'avion et dont la marque assurait « la flottabilité des nacelles en cas de chute en mer » ; la très raffinée malle pique-nique ; ou encore la Wardrobe, véritable penderie pour dame...

Aujourd'hui, le maroquinier de luxe compte quatre cent soixante et un magasins dans le monde et s'est ouvert à l'univers de la mode et de la haute joaillerie. Son esprit avant-gardiste se retrouve dans ses créations, mais aussi dans le « détournement » des classiques – comme la fameuse toile Monogram créée en 1896 – régulièrement revisités par des artistes contemporains : **la Japonaise Yayoi Kusama collabore depuis cet été avec Marc Jacobs, directeur artistique de Louis Vuitton, à une ligne complète de produits de luxe** qui est, comme son œuvre, recouverte de pois. Autre façon d'innover, communiquer sur le voyage en faisant appel à des personnalités inattendues comme Mikhaïl Gorbatchev, Bono et sa femme, Keith Richards, et tout récemment Mohamed Ali... Avec ces publicités, la griffe s'engage à promouvoir la responsabilité environnementale et le développement durable en versant des dons à l'association The Climate Project. Pour toujours s'investir dans un monde en mouvement.

LOUIS VUITTON





Retrouvez une belle peau après l'été

Après les vacances, priorité absolue à l'hydratation. Le jour, mais encore plus la nuit.
Votre conseillère beauté Marionnaud vous dit tout sur ce besoin fondamental de la peau.

Marionnaud, UNE EXPERTISE SOIN UNIQUE

Proche de vous, chaque jour, votre conseillère beauté Marionnaud vous apprend à soigner votre peau : « À la rentrée, si la bonne mine est là, la peau est desséchée, elle tiraille, a un aspect "chiffonné". Le soleil est le plus grand ravisseur d'eau, et quasiment toutes les peaux nécessitent à cette période de l'année un surcroît d'hydratation. Premier soin anti-âge, garant de l'éclat de la peau, un bon hydratant permet de conserver longtemps un bronzage lumineux. En septembre, il est essentiel de reconstituer les réserves en eau de la peau, surtout la nuit. On l'ignore souvent, mais quand on dort, la peau peut perdre jusqu'à quatre fois plus d'eau qu'au cours de la journée. Le processus naturel d'évaporation de l'eau de l'épiderme atteint son plus haut niveau entre 23 heures et 4 heures du matin. Or, si l'on pense à hydrater son visage le jour, on oublie souvent de le faire la nuit. »

OFFRIR LA BEAUTÉ À TOUS

Marionnaud est le lieu de toutes les beautés, un espace qui vous ressemble. Vous y trouverez les meilleurs soins de la parfumerie sélective avec la garantie des meilleurs prix. Et une écoute attentive, autant qu'une prise en charge professionnelle. L'enseigne vous permet de rentrer dans un univers où le luxe reste chaleureux, où la beauté est vivante, humaine et accessible.



Une réponse qui coule de source

Le plus simple des besoins mérite la perfection. Votre conseillère beauté Marionnaud a choisi Aquasource Nuit de Biotherm, qui vous offre 15 heures d'hydratation continue en une seule goutte. Sa texture ultra-sensorielle, une gelée qui au contact de la peau se transforme en un baume nourrissant, est un vrai rêve éveillé! Les résultats sont visibles dès le premier réveil : la peau est lumineuse, fraîche et pulpeuse.

RETROUVEZ-NOUS DANS LES 567 MAGASINS MARIONNAUD ET SUR MARIONNAUD.COM

MON APÉRO LONDONIEN

PROPOS RECUEILLIS PAR **MARIE-LAURENCE GRÉZAUD**
PHOTOS **PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA**

HÉLÈNE DARROZE, **notre « cuisinière des émotions », est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, et de l'hôtel Connaught, à Londres. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les histoires, les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées. Ce mois-ci, son apéro de rentrée.**



« J'ai beaucoup de plaisir à recevoir ma famille, mes amis et mes proches. Je trouve toujours des occasions pour rassembler ceux que j'aime et organiser des apéros et des soirées sans vraiment de motif valable, simplement pour le plaisir d'être ensemble et de s'amuser. La rentrée est aussi une belle occasion de se retrouver pour ne pas trop vite quitter l'été… Comme je vis désormais entre Paris et Londres, j'ai imaginé un apéro très londonien. Là-bas, les amis ne se retrouvent pas chez les uns ou chez les autres, comme c'est souvent le cas à Paris, mais plutôt dans un bar branché, dans une ambiance rock ou pop, assis autour d'un verre. C'est pourquoi je propose ce bloody mary, dont la recette m'a été soufflée par Agostino [Perrone, ndlr], un garçon passionné, le meilleur "mixologiste" du monde, qui est aussi celui des deux bars du Connaught, mon restaurant de Londres. À ce divin cocktail, j'associe des *crab cakes* irrésistibles, dont j'ai créé et proposé la recette dès mon arrivée en Angleterre : vos amis vont fondre de plaisir. Et comme je ne renie pas mes origines basques ni mes envies de *world food*[1], je compléterai cet apéro anglais de tapas : tortilla, jambon *bellota*[2], pain à la tomate, anchois au vinaigre… Une bonne façon de prolonger l'été. Enfin, j'aime particulièrement que l'apéro tourne au dîner : les discussions entre amis se prolongent sans interruption dans une ambiance qui reste festive tard dans la nuit. »

1. Cuisine du monde.
2. Jambon de porc noir (pata negra) *ibérique nourri aux glands de chêne* (bellotas).

JEAN-FRANÇOIS ROBERT. STYLISME SANDRINE ANGEL

Entrées, plats, desserts, découvrez de nouvelles recettes sur **www.psychologies.com.**



« À Londres, les amis se retrouvent plutôt dans un bar branché, autour d'un verre »

LE BLOODY MARY D'AGOSTINO

Pour 1 cocktail
Préparation : 10 minutes
(1 cocktail à la fois)

Ingrédients
5 cl de vodka
10 cl de jus de tomate
1 cl de jus de citron frais
5 g de raifort frais râpé
5 feuilles de coriandre fraîche
Quelques gouttes de Tabasco
Sel de céleri
Sel, poivre
50 g de céleri boule
Lécithine de soja (au rayon bio des grandes surfaces)

Préparation
Versez tous les ingrédients dans le shaker sauf la boule de céleri et la lécithine de soja, ajoutez des glaçons, fermez le shaker, puis remuez vigoureusement. Versez le mélange dans un autre shaker, sans glace. Puis versez à nouveau dans le premier shaker. Versez dans un large verre sans glace. Passez la boule de céleri dans une centrifugeuse pour faire un jus. Versez un peu de lécithine dans le jus de céleri pour le faire mousser par réaction chimique. Déposez un peu de mousse sur chaque cocktail.

« Je trouve toujours des occasions pour organiser des apéros, simplement pour le plaisir d'être ensemble »

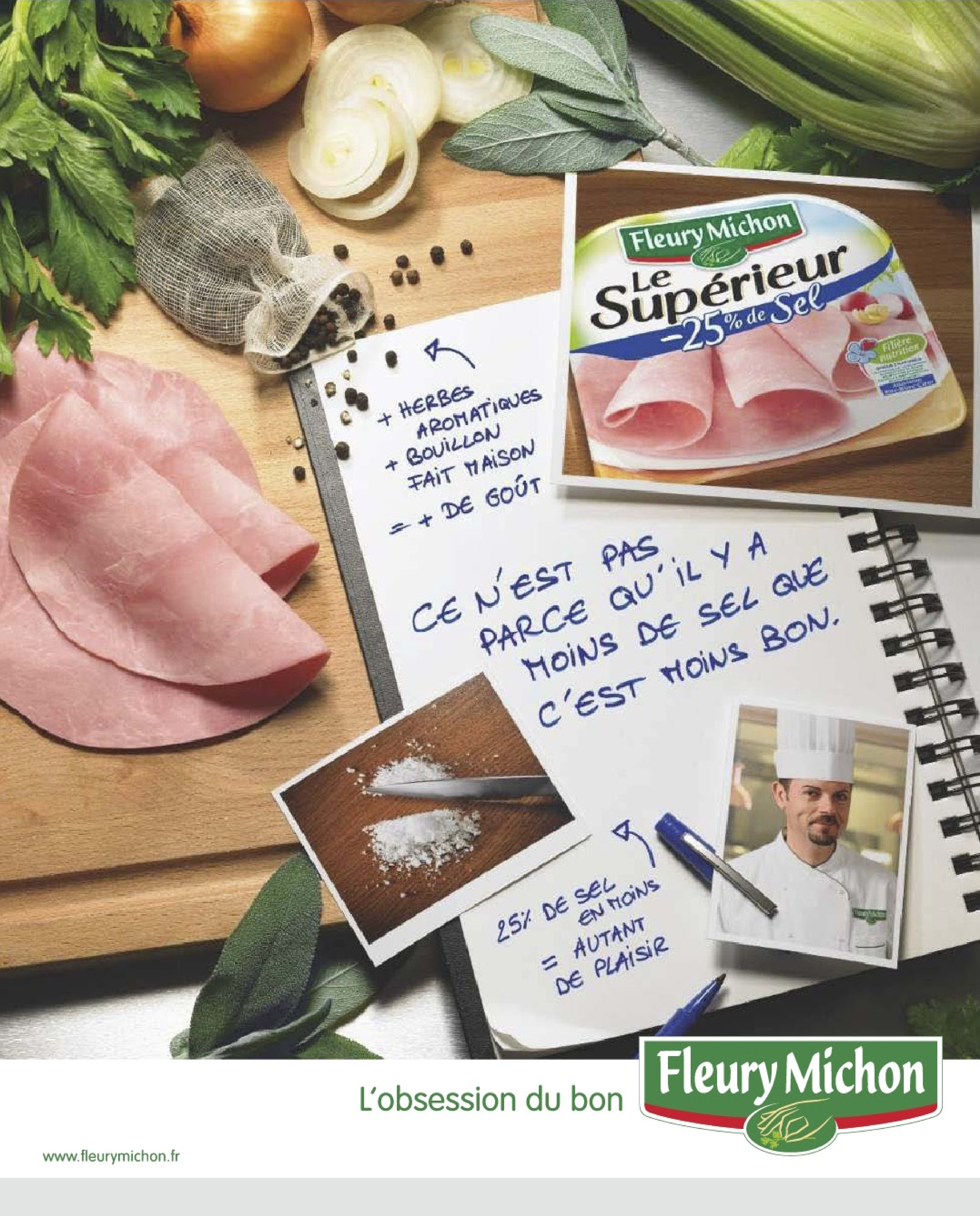
CRAB CAKES[1], MOUSSELINE À LA MOUTARDE DOUCE

Pour 6 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 2 à 3 minutes
Ingrédients
Pour les *crab cakes*
375 g de chair de crabe
1/2 citron
3 cébettes (ou oignons nouveaux)
5 ml de sauce Worcestershire
60 g de mayonnaise
Quelques gouttes de Tabasco
Sel, piment d'Espelette
1 jaune d'œuf
50 g de chapelure
Huile d'arachide
Pour la mousseline
1/2 échalote
7 ml d'huile végétale
90 ml de vinaigre blanc sec
1 cuillerée à café de moutarde de Dijon
1/2 cuillerée à café de graines de moutarde
120 g de mayonnaise
125 g de crème aigre
25 g de miel
Sel, piment d'Espelette

Préparation
Pour les *crab cakes,* égouttez la chair de crabe, râpez le zeste du citron, émincez finement les cébettes (ou les oignons). Mélangez-les bien avec la sauce Worcestershire, la mayonnaise et le Tabasco. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Divisez cette masse en douze portions égales, façonnez-les de manière à obtenir douze palets réguliers (un centimètre d'épaisseur et quatre de diamètre). Roulez-les dans le jaune d'œuf battu, puis dans la chapelure. Réservez au frais.

Préparez la mousseline en ciselant l'échalote. Mélangez celle-ci avec tous les autres ingrédients. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Versez dans six raviers. Au moment de servir, faites frire les *crab cakes* quelques minutes dans de l'huile d'arachide. Servez-les dans une assiette, accompagnés d'un ravier de mousseline, dans lequel vous les plongerez.

1. Gâteaux au crabe.



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

MOULES DE BOUCHOT, PALOURDES, COUTEAUX ET CHORIZO CUISINÉS COMME AU PAYS BASQUE

Pour 6 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 10 minutes
Ingrédients
40 g d'échalote
1 gousse d'ail
1 branche de persil plat
70 g de chorizo
25 g de graisse de canard
250 g de palourdes
250 g de moules de bouchot
250 g de couteaux
1/2 verre de vin blanc

Préparation
Ciselez l'échalote. Hachez l'ail. Taillez le persil en pluches. Pelez le chorizo et taillez-le en dés de trois millimètres de côté. Faites fondre la graisse de canard dans une grande poêle. Ajoutez l'échalote, laissez fondre, puis ajoutez le chorizo. Laissez colorer. Versez alors les coquillages, déglacez avec le vin blanc. Une fois les coquillages ouverts, retirez les couteaux. Sortez-les de leur coquille, puis taillez la chair en deux ou trois morceaux selon leur grosseur. Versez-les dans une casserole, puis ajoutez l'ail haché et le persil en pluches. Répartissez dans six petits bols et servez aussitôt.

« J'aime que l'apéro tourne au dîner, dans une ambiance qui reste festive tard dans la nuit »





Paris ➔ Avignon en 20 minutes



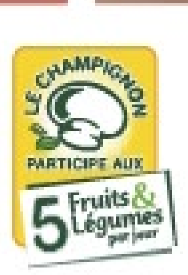
Aujourd'hui avec le CHAMPIGNON DE PARIS : ➔ la tarte provençale.

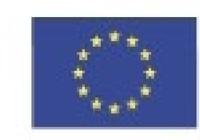
Quelques minutes suffisent pour préparer chaque jour une nouvelle recette avec le Champignon de Paris. Qu'il soit frais, surgelé ou en conserve, qu'il soit cuit, cru, chaud ou froid, il se prête aux recettes les plus savoureuses. Le plus simplement du monde, le Champignon de Paris s'invite à votre table pour varier les plaisirs.



Le CHAMPIGNON DE PARIS. Le légume qui a tout bon.
Retrouvez toutes les idées recettes sur www.champignonidee.fr

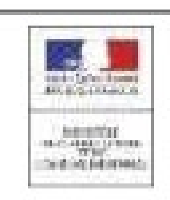






CAMPAGNE FINANCÉE AVEC LE CONCOURS DE L'UNION EUROPÉENNE ET DE LA FRANCE.



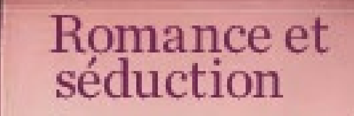




Esprit couture

Une culotte emboîtante d'un rouge lumineux pour égayer le quotidien.
Playtex. Collection Capsule. Culotte Basic Couture. 30 €. www.playtex.fr.





Romance et séduction

Le nouveau parfum de Nina Ricci est un bouquet de roses centifolia associées au laurier et au poivre rose sur un fond de musc et de bois blanc.
Mademoiselle Ricci. Eau de parfum. 60 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.



Élégante décontraction

En cuir de buffle pleine fleur et avec des rivets et des perforations, ce grand sac a une dimension sport et chic.
Le Tanneur. Sac Éloïse. 590 €. www.letanneur.com.

Bienfaits de la mer

Ce sérum au plancton thermal et aux algues marines corrige et protège des causes extérieures du vieillissement (UV, stress et tabac).
Biotherm. Blue Therapy Serum. 69 € les 50 ml. En parfumeries et pharmacies agréées.





Nuit magique

À l'extrait de venin de serpent, cette crème de nuit permet de relaxer les traits de la peau pour un effet coup de jeune dès la première application.
Garancia. Mystérieuses Mille et Une Nuits. 50 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies, chez Sephora et sur www.sephora.fr.



Rêve d'évasion

Pour les amoureux des grands espaces, cette Jeep a une boîte manuelle 6 vitesses et est disponible en version 2 ou 4 portes.
Jeep Wrangler Mountain. À partir de 31 900 €. www.jeep.fr.



Élégance intemporelle

Cette montre d'inspiration vintage se compose d'un cadran parfaitement rond et d'un fin bracelet en cuir blanc.
Calvin Klein. CK Equal. 230 €. montrescalvinklein.com.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

EUROPE 1,
PARTENAIRE DU SPECTACLE QUI VOUS FAIT REVIVRE LE PHÉNOMÈNE SALUT LES COPAINS.



Connectez-vous sur europe1.fr et offrez-vous un aller simple pour revivre la folie des années 60.
À partir du 18 octobre au théâtre des Folies Bergère et en tournée dans toute la France.

Europe 1

www.europe1.fr

Tee-shirt engagé

Large collection de tee-shirts au design d'inspiration historique : la marque Tee of Life reverse 10 % de ses bénéfices à Amnesty International.
TEE OF LIFE. Tee-shirt Gandhi. 35 €. www.tee-of-life.com.



Booster son immunité

Très riche en vitamines, l'extrait de pépins de pamplemousse stimule les défenses naturelles.
ARKOPHARMA. Arkofluides Bio Défenses Naturelles. 12 € les 20 ampoules de 15 ml. En pharmacies.



Détox bio

À base d'artichaut, de radis noir et de pissenlit, cette cure aide à réguler la vésicule biliaire et à décongestionner le foie.
SANTARÔME. Cure Hépatonic Bio. 16,50 € les 20 ampoules de 10 ml. En parapharmacies ou sur www.santarome.fr.







Pied léger

La rentrée sans un seul faux pas avec ces chaussures pratiques et confortables.
PRIMIGI. Liviano. Du 20 au 29. 57,90 €. www.primigi.com.

Tisanes millésimées

D'astucieux mélanges de plantes pour ces infusions aux saveurs étonnantes à déguster chaudes ou froides.
LES DEUX MARMOTTES. Gamme Sélect. À partir de 9,80 € la boîte. www.les2marmottes.fr.





Crème SOS

Idéale pour réparer les peaux sensibles après l'été, cette crème multi-usage contient des oligoéléments bienfaisants qui revitalisent l'épiderme.
REMEDIS. Crème d'Urgence Peaux Sèches. 26 € les 75 ml. En exclusivité chez Marionnaud.



Liens de cuir

Le boîtier ovale de cette montre simple et raffinée est maintenu par des anneaux d'acier gainés de cuir.
OPEX. My Butterfly. 139 €. www.opexparis.com.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

COMMUNIQUÉ

“Soigner la peau *par les plantes*

en alliant innovation et éthique c'est possible... ”



Les nombreux **bienfaits** *des plantes sur la peau*

Expert en phytodermatologie depuis 30 ans, BcomBIO utilise des plantes aux bienfaits ancestraux : la Guimauve adoucissante, le Thé vert anti-oxydant, la Rose apaisante... Ces plantes “traditionnelles” sont associées à des actifs innovants issus de plantes dont les propriétés ont été plus récemment découvertes : le Silicium Végétal issu du Millet aux vertus raffermissantes, l'extrait d'Edelweiss à l'action protectrice...

Lorsque BIO rime avec **plaisir**...

Plus besoin de choisir entre naturalité et plaisir !
Savourez la texture fondante et le parfum délicieux du beurre de karité. Craquez pour la lotion tonique et la crème gommante visage aux notes délicates de fruits rouges et d'amandes. Fondez pour l'odeur gourmande de pain d'épice du gommage corporel...



Haute tolérance
High tolerance

INNOVATION : l'action Rétinol-like en cosmétique certifiée BIO

Le **SOIN GLOBAL ANTI-AGE** BcomBIO apporte une action anti-âge complète.

L'extrait d'Alfalfa BIO (plante des Prairies) a une efficacité similaire au Rétinol et favorise la réduction des rides. Son action est renforcée par l'Acide Hyaluronique (issu du Blé) aux propriétés repulpantes. Le Trèfle d'Eau redessine l'ovale du visage. L'huile de Rosier Muscat BIO et des acides de fruits (Myrtille, Orange) favorisent la régénération de la peau pour un teint plus lumineux.

Dès 25 € d'achat : une huile d'Argan OFFERTE*.
CODE PROMO : ARGAN2012
Frais de port offerts. *Offre valable uniquement sur www.boutique-bcombio.com jusqu'au 31/12/2012.

L'innovation *selon BcomBIO*

BcomBIO innove en proposant le 1er pain dermatologique certifié BIO sans savon. BcomBIO se distingue en incorporant dans sa ligne anti-âge Intense l'extrait d'Hibiscus à l'action rétinol-like pour réduire les rides. Autre innovation : l'incorporation dans le sérum tenseur lissant d'un Acide Hyaluronique issu du Blé et de bas poids moléculaire pour un pouvoir repulpant intensifié.

L'indispensable respect de **l'éthique**

Depuis plus de 20 ans BcomBIO est soucieux du respect de l'éthique. Par exemple, l'huile d'Argan est issue du commerce équitable. L'Edelweiss et l'Epilobe, plantes précieuses de haute montagne, sont issus de la culture dans une vallée suisse pour préserver la biodioversité.
Les bourgeons de Hêtre sont prélevés sur les branches basses pour ne pas nuire au développement futur de l'arbre.



www.boutique-bcombio.com





LES ENGAGEMENTS BCOMBIO

Parabènes Phenoxyethanol Triclosan Huiles minérales Ethers de glycol	0%	Silicones PEG BHT-BHA Phtalates EDTA

*Cosmétique Ecologique et Biologique certifié par ECOCERT Greenlife selon le référentiel ECOCERT disponible sur http://cosmetiques.ecocert.com

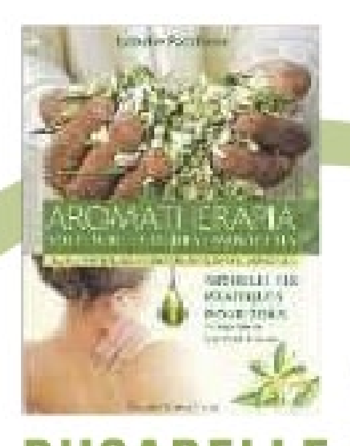
LA RENTRÉE SCOLAIRE, PÉRIODE PROPICE POUR UNE NOUVELLE GUERRE DES POUX ? LA SOLUTION INNOVANTE POUR LA GAGNER.

Vaincre les poux, tout naturellement

Contrairement à une idée reçue largement répandue, les poux de tête ne sont pas signe d'une mauvaise hygiène : comme ils respirent par des orifices qui se ferment dans l'eau, y compris l'eau savonneuse, ils ne peuvent pas se noyer… C'est la proximité et le contact entre les enfants, à l'occasion d'un jeu, d'une petite bagarre, d'échanges de cache-nez, casquettes et bonnets de bain à la piscine, ou le partage d'objets comme les peignes ou les brosses qui favorisent leur prolifération. Car les femelles du *Pediculus humanus capitis*, qui peuvent pondre jusqu'à deux cents œufs, ne demandent qu'à étendre leur colonie ! Le pou est un curieux parasite : s'il ne saute pas comme les puces et ne vole pas comme d'autres insectes, il est très habile pour saisir la moindre mèche de cheveux qui passe à sa portée. Capable de prendre la couleur de la chevelure qu'il habite pour se cacher, il se nourrit du sang de son hôte en lui infligeant des piqûres qui produisent les démangeaisons si désagréables de la pédiculose.

Lutte anti-poux : l'aromathérapie propose une réponse innovante, 100 % naturelle, à l'efficacité prouvée. Si ces petits parasites résistent à l'eau, ils sont complètement asphyxiés par les huiles et les produits gras qui bouchent immédiatement leurs orifices respiratoires. Cette nouvelle forme de traitement a commencé à voir le jour depuis une petite dizaine d'année, mais avec un produit synthétique peu « digérable » pour l'environnement !

La lavande vraie donne l'une des essences les plus calmantes de l'aromathérapie.



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure d'*Aromatherapia*, Éditions Aroma Thera.

Pour que l'anti-poux Puressentiel soit pleinement efficace, les cheveux doivent être totalement imprégnés : n'hésitez pas à bien masser le cuir chevelu et les cheveux, des racines aux pointes, et insistez au niveau de la nuque et derrière les oreilles. Ce massage, véritable soin doux et naturel, sera aussi un petit « plus » pour votre enfant : il laisse les cheveux brillants et les nourrit sans les agresser !



Dur pour les poux, doux pour les cheveux et l'environnement. Le laboratoire Puressentiel a développé un nouvel anti-poux naturel, composé d'un mélange savamment dosé de six huiles végétales pures. Il a été testé dans un laboratoire de parasitologie renommé avec de « vrais poux » de tête prélevés sur des patients – et non des spécimens élevés pour l'occasion –, et donc sur des insectes ultra-résistants, combatifs et rôdés aux traitements chimiques habituels. Résultat : cette formule unique d'huiles naturelles élimine tous les poux, leurs larves et lentes en 10 minutes! Quatre huiles essentielles (lavande, tea tree, géranium bourbon, clou de girofle) ont ensuite été choisies et ajoutées à ce mélange, pour leurs propriétés non seulement antiparasitaires et antiseptiques, mais aussi apaisantes et calmantes pour les démangeaisons d'un cuir chevelu irrité. Avec un avantage : les enfants rechigneront moins à se soumettre à un traitement aussi doux et aussi rapide…

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…

EN FINIR AVEC LES POUX EN 10 MINUTES !





Composé de six huiles végétales (coco, calophyllum, jojoba, tournesol, amande douce et ricin) et quatre huiles essentielles, **cet anti-poux unique est 100 % naturel,** garanti sans insecticide, sans silicone ni diméthicone et sans huile minérale. **Cette formule est non seulement efficace en dix minutes** contre ces insectes, et leurs larves et lentes, mais est aussi un **véritable soin protecteur des cheveux,** doux et nourrissant, avec un parfum frais et agréable. **L'anti-poux Puressentiel** est accompagné d'un peigne en acier, aux longues dents très fines et micro-cannelées, qui permet d'arracher et de détruire tous les poux, mais aussi les lentes.

ET PRÉVENIR L'INVASION DES POUX



Ce spray s'utilise en prévention, et associe six huiles essentielles (lavandin, tea tree, géranium, romarin, lavande, clou de girofle), aux propriétés répulsives et apaisantes, à de l'eau florale de lavande bio, pour purifier le cuir chevelu, et à du vinaigre de pomme, aux vertus revitalisantes pour la fibre capillaire. Sans insecticide, sans colorant, sans conservateur, sans parfum de synthèse et sans gaz propulseur, il peut être utilisé tous les jours sans abîmer ni graisser les cheveux. **Indispensable en prévention pendant les périodes d'infestation, ou pour éviter les « rechutes » en cas d'épidémie. Le spray répulsif Puressentiel** peut être utilisé chez les adultes et les enfants de plus de 3 ans, et convient aux personnes asthmatiques.

EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE

lavera
NATURKOSMETIK

Soins visage lavera

L'efficacité des plantes
pour des soins haute tolérance

monadia
VICTOIRE DE LA BEAUTÉ
2012-2013
TESTÉ ET APPROUVÉ PAR UN JURY DE CONSOMMATEURS

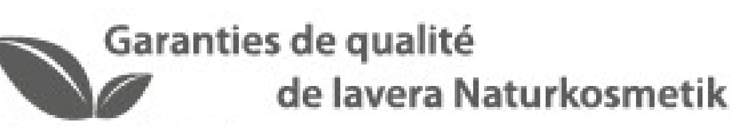
SOIN PRIMÉ AUX VICTOIRES DE LA BEAUTÉ*

lavera. agit naturellement.

lavera NATURKOSMETIK FACES MY AGE ROLL-ON RAFRAÎCHISSANT CONTOUR DES YEUX

FLUIDES DE PLANTES BIO PROPRE FABRICATION

* Étude Monadia : test produit réalisé par un jury de 80 consommateurs à leur domicile de mars à août 2012 – www.victoiresdelabeaute.com



Nos produits sont :
100 % certifiés et formulés avec des actifs de plantes
100 % développés et produits par nos soins en Allemagne
100 % sans parabène, silicone et paraffine

Gamme MY AGE : soins visage pour peaux exigeantes. Depuis 25 ans, lavera tire son efficacité des plantes à travers des formulations efficaces et pures pour des soins aux effets visibles. **Le Roll-on Rafraîchissant Contour des yeux**, riche en matières actives, s'applique sur le contour des yeux à l'aide du roll-on et prévient ainsi les cernes et poches sous les yeux. L'extrait d'aloé vera procure un effet hydratant et rafraîchissant.

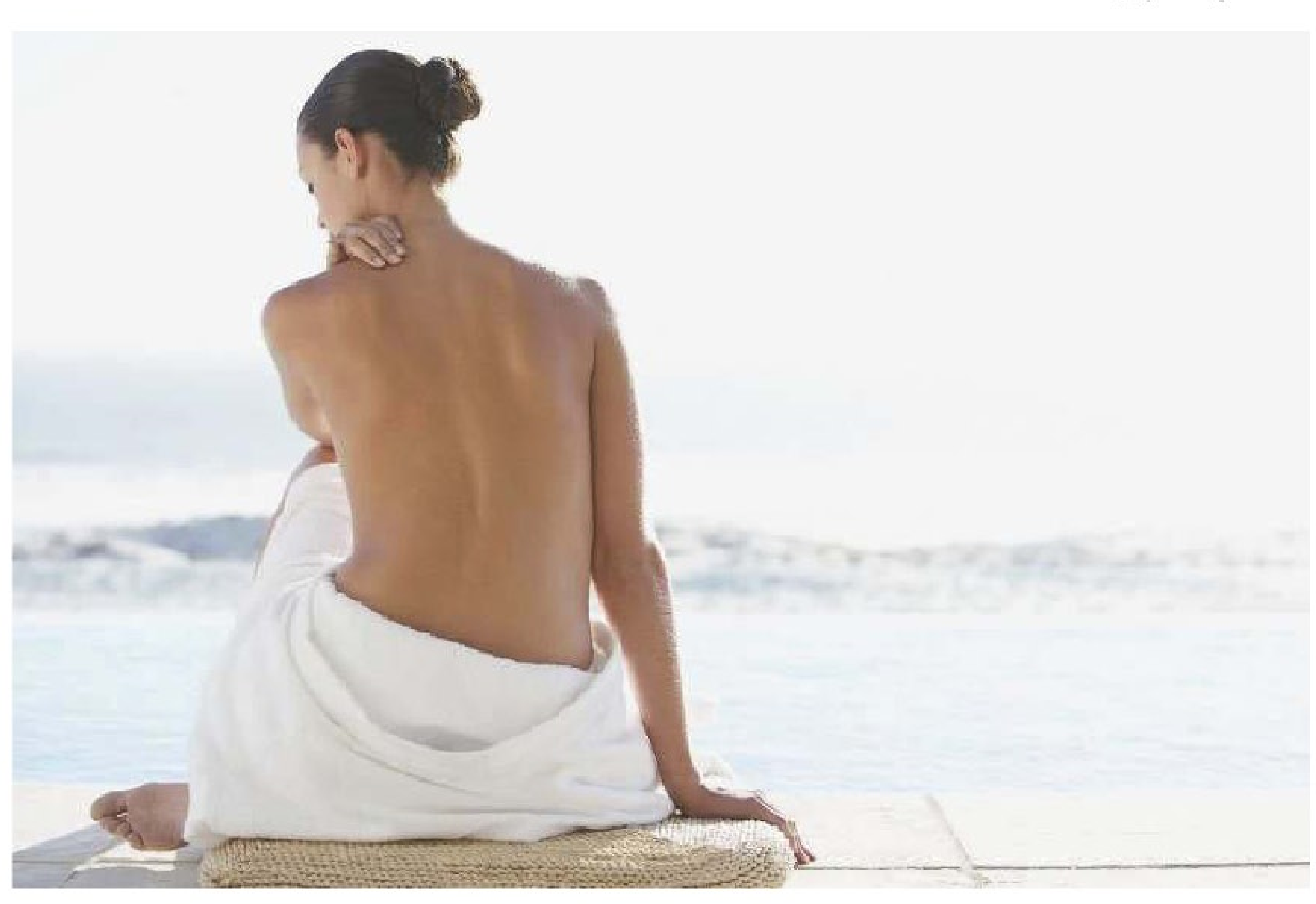


Découvrez vite le reste de la gamme!
www.lavera.fr

le cahier du mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



©FELIX WIRTH / PLAINPICTURE / FANNY IMAGES

Psychologies *se réserve le droit de refuser les textes qui ne lui paraîtraient pas crédibles. Nous invitons nos lecteurs à vérifier le sérieux des propositions susceptibles de les intéresser.*

PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**

STAGES

Se réaliser pleinement

Naturopathe de formation, Michelle-J. Noel s'est aussi spécialisée dans les approches modernes de résolution des conflits et est devenue enseignante en PNL. À partir de son expérience, elle a mis au point sa propre approche de développement personnel, dont elle dévoile l'essentiel dans son livre *Être l'auteur de sa vie* (Quintessence, 2006). Après cinq années de formation à l'étranger, elle revient à Paris pour une journée exceptionnelle, « Le pouvoir de réussir », au palais des Congrès. Elle y fera la synthèse de son enseignement pour nous donner des moyens pratiques d'opérer les changements qui nous permettront de préparer notre vie de demain.

Le 29/9/2012, à Paris. Prix : 190 €. Rens. : 01 72 34 78 97 et mjndconferences.com.

FORMATIONS

Gestalt et intégration psychocorporelle

L'Institut français de formation psychocorporelle (IFFP), dirigé par Ulla Bandelow-Bécart, pionnière des approches psychocorporelles en France, a mis en place une promotion certifiante en psychothérapie gestalt-IPC (intégration psychocorporelle). La gestalt, créée par le psychanalyste allemand Fritz Perls dans les années 1950, est une thérapie qui tend à unifier le fond et la forme de notre psychisme avec des techniques variées, verbales et non verbales. La formation de l'IFFP, lancée il y a vingt ans, est fondée sur une pédagogie active destinée à préparer les futurs praticiens de cette méthode, avec une part importante donnée à l'expérience personnelle. L'ensemble du cursus est réparti en quatre cycles totalisant onze mille heures de cours, stages et sessions. L'Institut propose aussi des formations courtes (bioénergie analytique, psychothérapie et l'adolescent) pour les professionnels, des groupes continus de gestalt-thérapie.

Prochaine formation à partir du 12/1/2013, à Paris (date limite d'inscription : 30/11/2012). Rens. : 01 39 70 60 39 et psychotherapiegestalt.com.

Sciences psychothérapeutiques

Le Centre universitaire Sigmund-Freud de Paris (SFU-Paris) est l'antenne française de la Sigmund Freud University de Vienne, en Autriche. Fondé en 2007, cet établissement propose une formation initiale comprenant un enseignement des sciences psychothérapeutiques, avec différentes méthodes : psychanalyse (Freud, Jung, Lacan), psychologie adlérienne, gestalt, analyse transactionnelle, thérapie familiale… Le cursus s'effectue en deux semestres par an sur trois ans, avec des stages cliniques et des séances de supervision. Le SFU-Paris est habilité à délivrer, à Paris, les diplômes autrichiens – le *Bakkalaureat* (équivalent de la licence européenne) et le *Magister* (équivalent du master européen) –, et propose aussi des modules spécialisés pour les personnes engagées dans la vie professionnelle en psychologie, psychothérapie psychopathologie…

Rens. : 01 53 75 00 12 et www.sfu-paris.fr.

Ennéagrammes avec Claudio Naranjo

Psychiatre d'origine chilienne, Claudio Naranjo a été étudiant et collègue de Fritz Perls, l'inventeur de la gestalt-thérapie, avant de créer sa propre méthode : *seekers after truth* (SAT) ou « chercheurs de vérité ». Ce travail, qui comporte des exercices de prise de conscience et de méditation, des séances de gestalt, des exercices psychocorporels, une forme originale de théâtre thérapeutique, est fondé sur l'ennéagramme. Claudio Naranjo vient de publier *Ennéagramme, caractère et névrose* (InterÉditions, 2012). Il animera à Paris, en septembre, deux conférences et une formation, « Chemins vers la connaissance et la conscience », sur la psychologie des ennéagrammes.

Du 24 au 28/9/2012, à Paris. Rens. : 01 44 90 07 85 et naranjo-sat.com.

Psychologie humaniste

Savoir psy est une école de formation en psychologie avec une spécificité : elle se situe à la croisée des chemins qu'ont pu prendre la psychologie, la psychanalyse et la psychothérapie. >>>

ÉVÉNEMENT

Grand Festival de Cabourg

Pour sa neuvième édition, le désormais célèbre festival Une autre façon d'aimer, qui se tient dans la station balnéaire de Cabourg, dans le Calvados, accueillera une dizaine d'invités prestigieux : l'analyste jungien Guy Corneau abordera le développement de la créativité chez l'enfant, le philosophe André Comte-Sponville parlera d'amour et de sexualité, les psychanalystes Danièle Flaumenbaum et Philippe Grimbert s'interrogeront sur le désir, le plaisir et le transfert, tandis que Jean-Louis et Perla Servan-Schreiber évoqueront le sujet du « couple durable ». On pourra aussi assister à une projection débat autour du film *Simple*, avec le réalisateur Ivan Calbérac. Cet événement est organisé par l'association Recréer, fondée par Jacques Schecroun et Nicole Aknin.

Du 26 au 28/10/2011, à Cabourg (14). Rens. : 01 53 75 35 35 et grandfestival.fr.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

www.watsoncommunication.fr

Envie de...

DES GAMBETTES LÉGÈRES... On en rêve !

Quand les jambes deviennent lourdes : l'idéal est de se retrouver allongé, les jambes en l'air !...Situation rarement facile à mettre en œuvre ! Pour soulager la douleur des jambes, pour retrouver une sensation de légèreté dans les jambes, Ginkor Fort, médicament veinotonique à formule exclusive, augmente le tonus des veines et diminue la douleur. Pour les jambes lourdes, Ginkor Fort c'est le confort. **www.ginkor.fr**

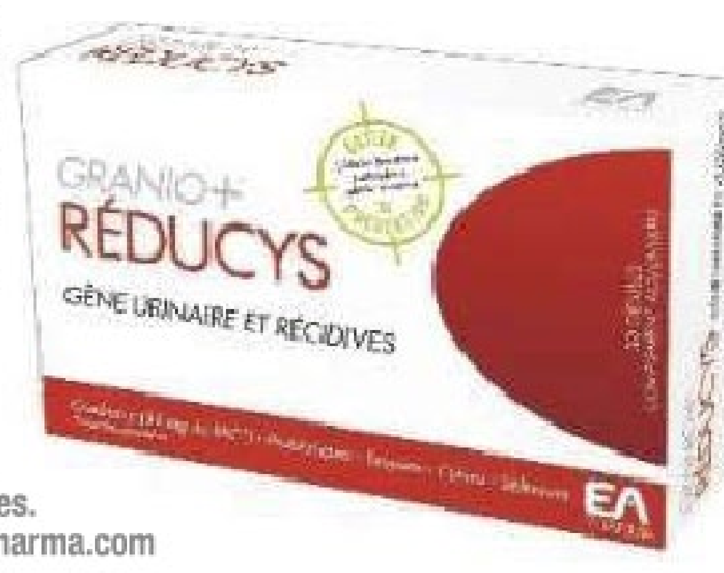


Lisez attentivement la notice.
Demandez conseil à votre pharmacien et si les symptômes persistent consultez votre médecin.
Ginkor Fort en pharmacie
Visa GP n°1757G11Z114

GÊNES URINAIRES ? Mieux vaut AGIR ET PRÉVENIR !

Envie fréquente d'uriner, picotements? N'attendez plus…
Granio+® RÉDUCYS des Laboratoires EA PHARMA est une formule unique permettant d'agir sur les **gênes urinaires** et de limiter leurs **réapparitions** grâce à la 1ère association de Cranberry (dosée à 36mg de PAC*) et de 10 milliards de Probiotiques. Son action est complétée par la Bruyère, le Cuivre et le Sélénium.

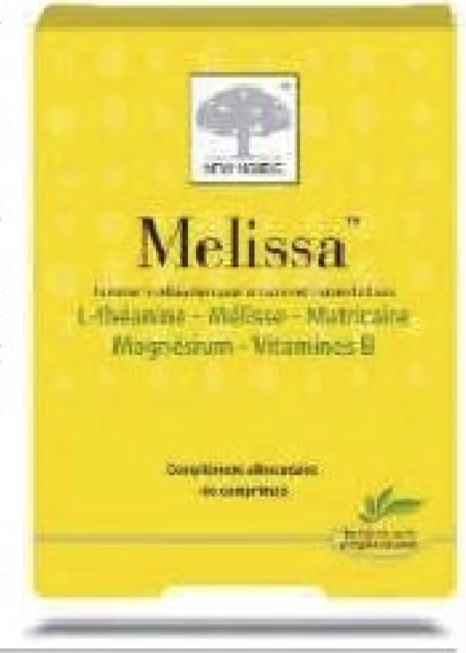
* proanthocyanidines



Complément alimentaire.
En pharmacie.
Env. 14,90 € la boîte de 30 gélules.
Code ACL : 4792558 - www.ea-pharma.com

UN SOMMEIL de rêve

La Mélisse, la Matricaire et la **L-Théanine** ont scientifiquement prouvé leur efficacité pour aider à combattre le stress, s'endormir plus facilement et induire un sommeil profond et sans perturbation. A ne pas confondre avec la théine, la **L-Théanine** (naturellement présente dans les feuilles de thé vert) stimule les ondes Alpha du cerveau, 'responsables' de l'endormissement. Les comprimés 100% naturels de MELISSA, grâce à leurs ingrédients végétaux très fortement concentrés, favorisent la relaxation pour un sommeil profond et réparateur, naturel et sain. MELISSA est d'une pureté absolue, convient aux végétariens, et n'est pas testé sur les animaux. Ne provoque ni somnolence ni accoutumance.



Boites de 60 comprimés en pharmacie sous le code ACL 977 100 6. Questions ? New Nordic vous répond au 01 40 41 06 38 (tarif local) - www.vitalco.com

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

>>> On peut y suivre des cours de psychanalyse jungienne, de psychopathologie, de gestalt… Ils sont intégrés dans un cursus de psychopraticien humaniste qui s'effectue sur trois ans, à raison de trente jours de formation par an. On peut aussi y suivre des stages ponctuels (mandalas, constellations thérapeutiques, psychogénéalogie…), assister à des conférences ou participer à des groupes continus de thérapie.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 01 48 87 27 87 et savoirpsy.com.

Initiation au Yi-king

Le centre Djohi, dont Cyrille Javary est le président depuis sa création en 1985, est une association sous forme de réseau pour tous ceux que le Yi-king intéresse. Rappelons que Cyrille Javary a réalisé la nouvelle traduction française du *Livre des changements* (Albin Michel, 2012), devenue la référence pour tous ceux qui pratiquent cet outil d'aide à la prise de décisions. Il animera une série de huit cours d'initiation ouverts à tous au Forum 104, à Paris, un lundi soir par mois. Le centre Djohi a de nombreuses antennes locales et des correspondants régionaux, qui lui permettent d'organiser des conférences, des ateliers, des cycles d'initiation, de formation, de perfectionnement et de supervision dans toute la France, en Suisse et en Belgique.

Premier cours d'initiation : le 8/10/2012 (puis les 12/11 ; 10/12 ; 14/1/2013…), à Paris. Rens. : djohi.org.

Congrès

Festival du livre psy

Créé à Nîmes en 2002 par l'Association française de promotion de l'usage de la bibliothérapie, le Festival des auteurs psy est aujourd'hui, en raison de son succès, un véritable congrès de la psy pour le grand public : le temps d'un week-end, une vingtaine d'auteurs de vulgarisation de qualité sont réunis pour des conférences, des tables rondes, des ateliers, des dédicaces… Cette année, on pourra y retrouver, entre autres, Jacques Lecomte qui viendra présenter *La Bonté humaine* (Odile Jacob, 2012), David O'Hare pour *Intuitions* (Thierry Souccar Éditions, 2011), Ève Ricard pour *La Dame des mots* (NiL, 2012) et bien d'autres participants. Cette manifestation sera précédée de deux journées de formation, « Les applications concrètes de la psychologie positive », animées par Jacques Lecomte (les 27 et 28 septembre).

Le 29/9/2012, à Nîmes. Prix : selon le nombre de conférences. Rens. : 04 66 36 00 33 et festivaldesauteurspsy.com.

En bref

Jung et la crise

Interroger la psychologie des profondeurs de Jung à propos de la crise, c'est le thème de la journée de colloque « Jung en 2012. Destin et destinée… », qui réunira des spécialistes de l'œuvre et de l'approche jungienne, tels que le philosophe Michel Cazenave, le psychanalyste Guy Corneau, l'ethnopsychologue Christine Hardy ou le psychothérapeute Fabien Berrais.

Le 15/9/2012, à Nice. Prix : 72 €. Rens. : 06 16 70 22 95 et symbole-et-psyche.com.

Troubles alimentaires de l'enfant

« Les troubles du comportement alimentaire de la petite enfance à l'adolescence », c'est le thème des prochaines Journées montpelliéraines de psychiatrie de l'enfant et des professions associées. Traits cliniques de l'anorexie, implication des parents dans les soins… De nombreux sujets seront abordés au cours de cette rencontre pour les professionnels.

Les 4 et 5/10/2012, à Montpellier. Prix : 140 €. Rens. : 04 67 33 99 12 et afree.asso.fr.

Thérapies brèves

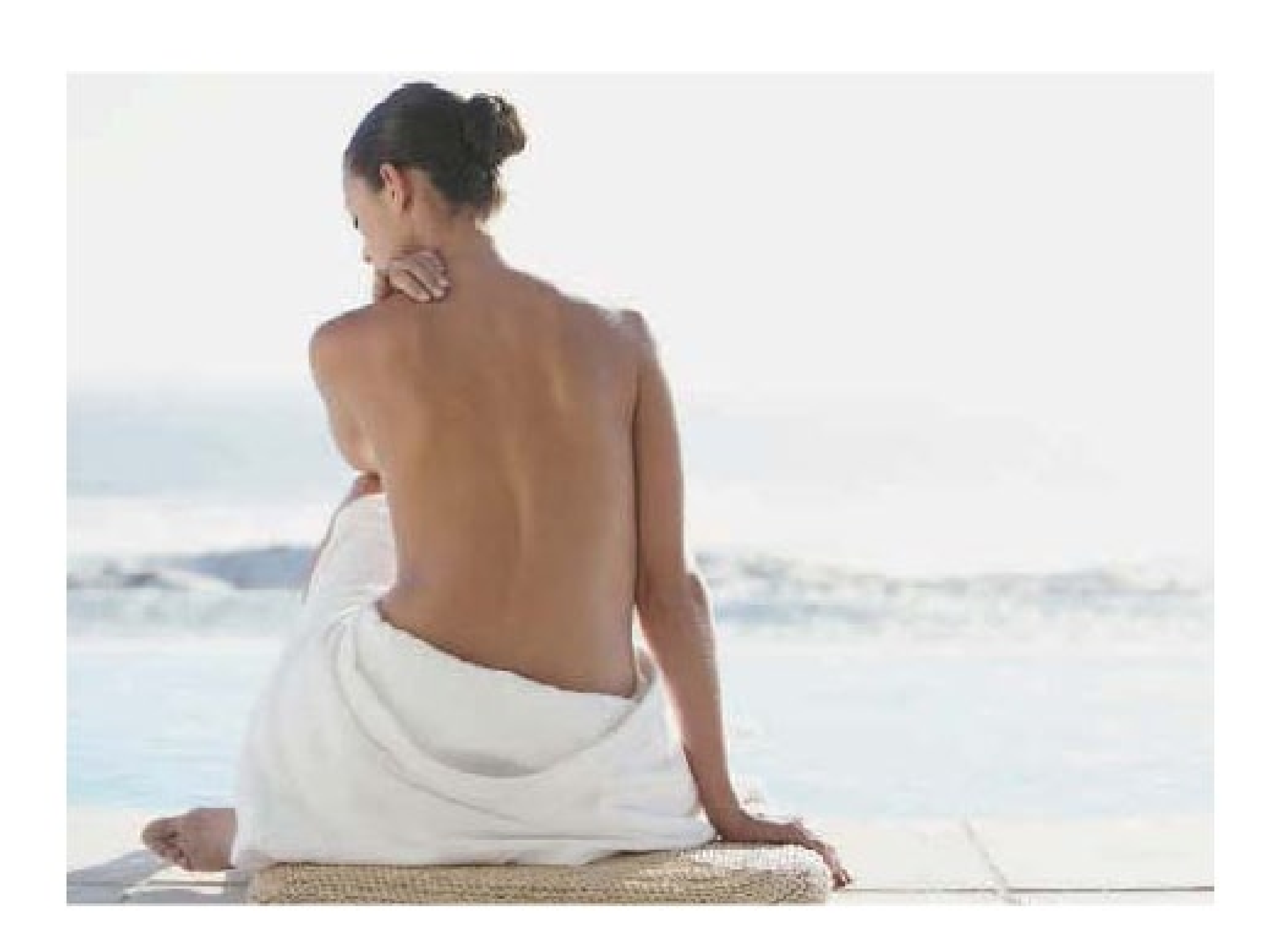
L'Institut Gregory-Bateson (IGB), à Liège, en Belgique, organise un colloque à Paris : « Le traitement des troubles mentaux par l'approche systémique et stratégique ». Ces deux journées réuniront des professionnels tels que Mony Elkaïm et Giorgio Nardone, et seront ponctuées par une projection du film *Une écologie de l'esprit* de Nora Bateson.

Les 13 et 14/10/2012, à Paris. Prix : 480 €. Rens. : 01 40 39 98 80 et igb-mri.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Toutes les cultures ont conféré à l'eau de source, symbole universel de la vie et de la pureté, un grand pouvoir de guérison. **Une tradition spirituelle et curative millénaire,** dont les multiples vertus sont aujourd'hui validées par la médecine officielle. PAR **ERIK PIGANI**

La cure thermale



Depuis le Gange, rivière céleste descendue sur terre pour racheter les hommes, ou la source du jardin d'Éden, qui a donné naissance au mythe quasi universel de la fontaine de jouvence, peu de cultures, de traditions spirituelles ou de religions n'ont pas prêté à l'eau le pouvoir de guérir le corps comme l'esprit. Bien que l'on retrouve des textes relatifs aux rituels de l'eau datant des époques sumérienne et égyptienne, ce sont les Grecs anciens qui ont « officialisé » son utilisation thérapeutique au VIe siècle av. J.-C., et les Romains qui ont codifié les premières cures thermales cinq cents ans plus tard. On sait, par exemple, que les légions romaines venaient retrouver force et vigueur à Dax, dans les eaux de l'Adour, restée depuis la première ville thermale de France. Car, entre les bains curatifs du Moyen Âge, la charte des eaux minérales d'Henri IV et la mode du thermalisme de la Belle Époque, cette tradition s'est perpétuée et développée jusqu'à obtenir un vrai statut médical en 1947, lorsque les soins thermaux ont été pris en charge par la Sécurité sociale.

Si, depuis des années, un débat anime la communauté scientifique sur l'efficacité thérapeutique de ces soins, nombre d'études semblent montrer qu'une cure thermale présente une nette supériorité sur l'utilisation de certains médicaments. Y compris côté psy, par exemple pour le traitement des troubles anxieux généralisés. Le problème, côté science, c'est qu'il existe en France plus d'une centaine d'établissements construits autour de sources dont les eaux sont de composition chimique différente… et ont donc des vertus différentes ! Ce « problème » pour la science est en fait une véritable richesse. C'est pourquoi la Sécurité sociale a défini douze indications thérapeutiques (rhumatologie, dermatologie, phlébologie, troubles du métabolisme, psychiatrie…) pour les cures conventionnées dans les établissements agréés. **Sur prescription médicale, une cure thermale dure trois semaines et met en œuvre un ensemble de soins que l'on appelle aussi « crénothérapie » :** l'hydrothérapie externe avec les bains, les douches, les applications de boues, les massages ; l'hydrothérapie interne avec la cure de boisson et l'inhalation d'eau pulvérisée.

Depuis maintenant quelques années, les stations thermales rivalisent d'ingéniosité pour proposer des cures « libres » accessibles à tous. De plus ou moins longue durée, elles ne sont pas prises en charge par les organismes sociaux. Elles présentent généralement tous les soins classiques pour les affections ORL, les douleurs articulaires, la fibromyalgie et autres maux chroniques, mais surtout des formules bien-être spécifiquement adaptées aux problèmes de la vie moderne : séjours antistress, de sevrage tabagique ou pour vaincre le mal de dos, week-ends relax, zen ou vitalité, journées « yin-yang »… Notez que si vous choisissez une cure bien-être, la qualité des soins prodigués par les établissements agréés est strictement la même que dans le cadre d'une cure médicale.

FELIX WIRTH/PLAINPICTURE/FANCY IMAGES

Cadre supérieur dans une grande société, **Stéphane,** 43 ans, obtient une promotion. Mais cette chance professionnelle lui pose un problème : il ne se sent pas préparé au rôle de dirigeant. En accord avec son entreprise, il entreprend un travail avec un coach. PAR **ERIK PIGANI**

Assumer de nouvelles fonctions avec le coaching



« **O**btenir une belle promotion est, aujourd'hui plus que jamais, une chance. Encore faut-il être capable d'assumer les responsabilités liées à une nouvelle prise de fonction, explique David Lefrançois[1], coach et président fondateur de l'Institut des neurosciences appliquées. C'est exactement ce dont Stéphane s'est aperçu : expert dans son domaine, il est passé du jour au lendemain au statut de dirigeant. Et même s'il avait déjà une très bonne expérience dans différentes sociétés, il ne s'y sentait pas préparé. »

À sa propre demande, mais soutenu par son entreprise, Stéphane rencontre le coach. Il lui explique qu'il n'avait jamais participé auparavant aux réunions des hauts responsables de son entreprise. **Une nouvelle situation dans laquelle il n'ose pas prendre la parole et panique littéralement lorsqu'il y est obligé.** « La prise de parole en groupe ou en public demande une certaine confiance en soi, poursuit David Lefrançois. Or, si je vous demande quels sont les critères objectifs de cette qualité, vous aurez du mal à me répondre, car ils dépendent uniquement de l'idée que vous en avez. C'est pourquoi j'ai commencé par demander à Stéphane de me définir ses propres critères. »

Comment ? Avec un exercice assez simple sur le « modèle potentiel », que tout le monde peut faire chez soi en répondant à la question : « Quelle est la personne qui, selon vous, est l'image même de la confiance en soi ? » Faites alors, sur une feuille de papier, la liste de tous les critères (comportements, attitudes, qualités, gestes, postures...) qui, pour vous, représentent cette qualité chez cette personne. Par exemple : elle nous regarde dans les yeux quand elle parle ; elle s'autorise à avoir tel type de look ; elle parle posément ; elle n'hésite pas à dire que l'on a tort ; elle sait exprimer clairement son point de vue... « C'est un exercice d'"intraprojection" jungienne, décrypte le coach. Lorsque nous avons des critères personnels, ils sont souvent confus, parfois même cachés. Se projeter sur quelqu'un d'autre permet de les clarifier. » Cette première partie d'exercice achevée, David Lefrançois propose à Stéphane de sélectionner, dans sa liste, les >>>

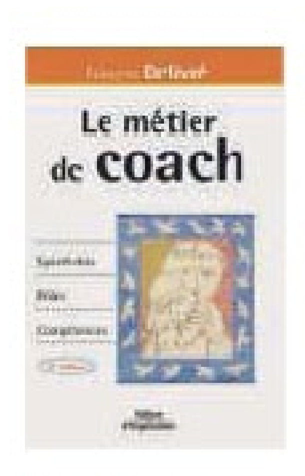
ROBERT DALY/PLAINPICTURE/OJO

>>> cinq critères les plus importants. « Maintenant, faites votre autoévaluation par rapport à chacun des critères en vous attribuant une note de 1 à 10 », lui dit-il. Stéphane réfléchit, note chaque élément, et s'accorde la généreuse note de… 2,5 sur 10 !

« Nous avons alors commencé le véritable travail. J'ai demandé à Stéphane quelles stratégies il utiliserait pour passer de 2,5 à 3,5 sur 10, un petit effort suffisant pour une première étape. Après un moment de réflexion, il m'a répondu : "Commencer par préparer mes réunions." Ce à quoi il s'est tenu car, pendant la séance suivante, lorsque nous avons repris la liste et que je lui ai demandé de s'attribuer une nouvelle note après avoir effectué son travail, il est passé à 6 sur 10 ! Comme vous le voyez, **le coaching consiste à accompagner la personne en l'aidant à découvrir les moyens d'utiliser ses propres ressources et de mettre en œuvre des outils pratiques pour atteindre ses objectifs.** Notre approche repose toujours sur une dynamique d'action orientée sur le futur, et non sur l'analyse du passé. »

Le coaching n'est cependant pas uniquement l'apprentissage d'un savoir-faire. « Accompagner une personne en termes d'objectifs sans s'occuper du psychologique, c'est-à-dire du "savoir-être", est inutile, prévient David Lefrançois. C'est pourquoi, même si nous donnons une large place aux techniques managériales, comme je l'ai fait avec Stéphane au cours de ses trois mois de suivi personnel, nous donnons aussi une grande importance au travail sur l'estime de soi et à la gestion des émotions. D'autant plus que, ces dix dernières années, le coaching a considérablement évolué. Nous utilisons maintenant des exercices spécifiques au développement personnel et aux nouvelles thérapies qui ont cette dimension. Pour ma part, avec mon institut, je suis également de très près les recherches en neurosciences et en physique quantique, pour actualiser notre travail en tenant compte des découvertes sur le fonctionnement du cerveau et de la conscience. »

1. *David Lefrançois, auteur de* La Bible du coaching aujourd'hui *(Maxima-Laurent du Mesnil Éditeur, 2009).*



À LIRE

Le Métier de coach
de François Delivré
En décrivant avec précision les compétences requises pour être coach et les quatre grands types de coaching, ce professionnel nous donne toutes les clés pour comprendre ce métier (Éditions d'Organisation, 2004).

L'historique

Au cours des **années 1970,** le psychologue américain Michael Brown constate que les outils de la psychothérapie ne répondent pas concrètement aux besoins des personnes qui souhaitent se faire aider lors d'un changement de vie professionnel ou d'une évolution de carrière. En s'inspirant des réflexions du philosophe Frederick Hudson sur les cycles de la vie, il met au point un programme d'accompagnement pour les cadres. C'est ainsi que le coaching s'est distingué du coaching sportif pour devenir une discipline indépendante dans les sciences humaines. **Par la suite,** des professionnels d'horizons différents (psychothérapeutes, médecins, anciens sportifs…) en ont fait une spécialité, et les méthodes se sont multipliées : le « coaching d'intégration », le « coaching de performance », le « coaching de croissance », le « coaching pédagogique », le « coaching de vie »…

Les praticiens

Institut des neurosciences appliquées
Créé en 2002 et dirigé par David Lefrançois, cet institut propose, outre des coachings individuels ou en entreprise, une formation complète de coach professionnel en un an, qui peut être complétée par des spécialités.
Rens. : 01 76 21 10 70 et neurosciences-institut.com.

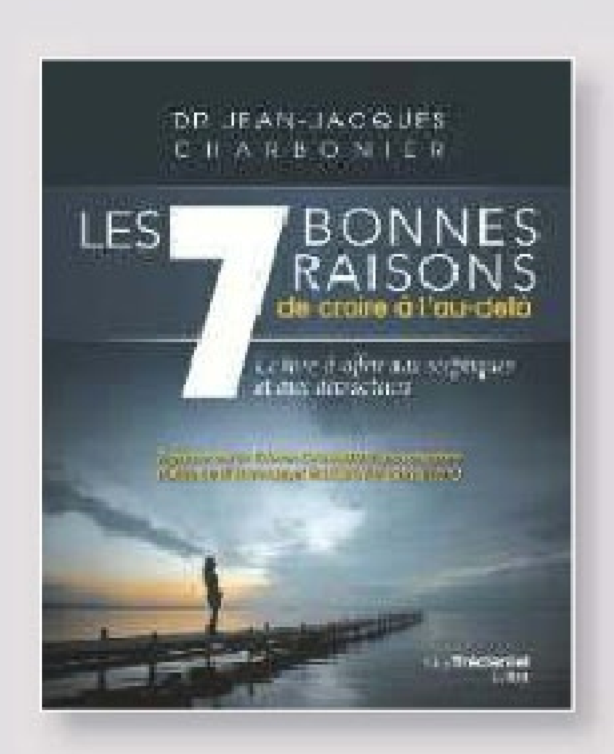
L'Atelier des coachs
Cofondée par Pascale Machet, cette école, près de Bordeaux, propose une formation certifiante à la pratique du coaching, avec des sessions spécialisées dans l'approche d'équipe, l'intervention en entreprise, la formation de formateurs.
On peut aussi y suivre des stages en EFT, PNL, ennéagramme… Tous les mois, l'Atelier organise une soirée « Happy Coaching », ouverte à tous.
Rens. : 05 40 01 10 93 et latelierdescoachs.fr.

100 Ways
Fondée par Édouard Stacke, l'un des pionniers du coaching et du développement personnel en France, cette société offre des conseils en entreprise, du coaching individuel ou d'équipe, de l'entraînement interentreprises, des journées de santé au travail. À Paris, Bordeaux, Strasbourg, Marseille.
Rens. : 01 55 60 23 96 et 100ways.net.

D'autres stages de développement personnel dans la rubrique « Formations » sur **www.psychologies.com.**

Guy **Trédaniel** éditeur

19 rue Saint-Séverin
75005 Paris
T 01 43 36 41 05
F 01 43 31 07 45



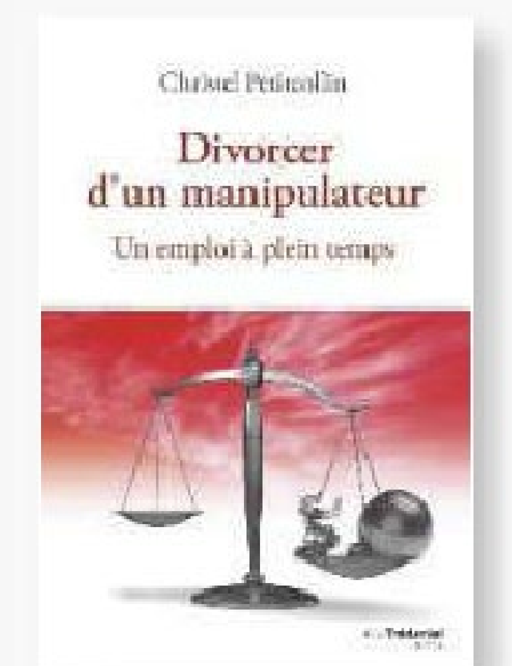
Dr JEAN-JACQUES CHARBONIER
Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà

978-2-8132-0411-0 — 18,25 €





CHRISTEL PETITCOLLIN, *est formatrice en communication et en développement personnel. Elle anime régulièrement des stages et conférences sur l'art d'établir des relations harmonieuses et constructives.*



Divorcer d'un manipulateur

978-2-8132-0495-0 — 18 €

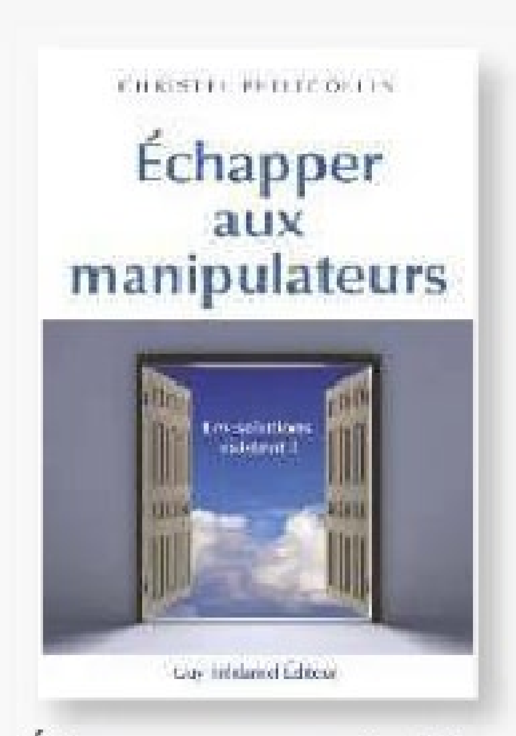




Je pense trop

978-2-8132-0196-6 — 17,24 €

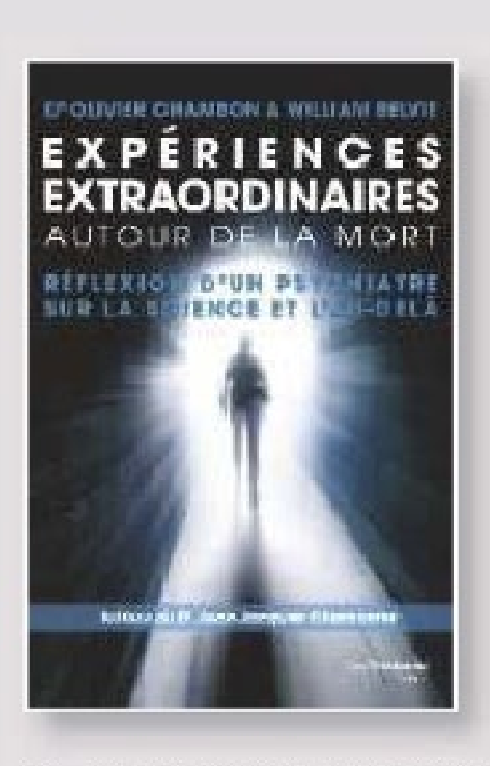


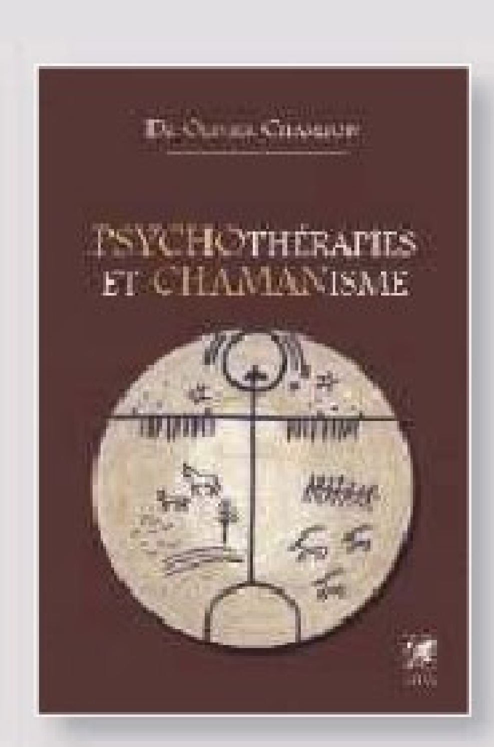


Échapper aux manipulateurs

978-2-8444-5846-9 — 18,25 €







Dr OLIVIER CHAMBON
Expériences extraordinaires autour de la mort

978-2-8132-0481-3 — 21 €

9 782813 204813

Dr OLIVIER CHAMBON
Psychothérapie et chamanisme
À PARAÎTRE

978-2-8582-9736-8 — 24 €

9 782858 297368

DIFFUSION DISTRIBUTION
DILISCO
Rue du Limousin - BP 25
23220 Chéniers
Tél. 05 55 51 80 00
Fax : 05 55 62 17 39

Réservation : Stéphanie Lacroix - 01 41 34 76 41 - stephanie.l@psychologies.com

Relation d'aide

• ÉCOUTE ET RELATION D'AIDE
selon Carl Rogers. Stage pratique 4 w.e. à Paris. Approfondissement 10 w.e. Aussi Formation de Psychothérapie.
ACP Formations : 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

• GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

Psychocorporelles



4 niveaux-20 jours par an

MASSAGES MIEUX ÊTRE
Californien, Shiatsu, Coréen, Réflexologie plantaire, Polarités

Paris | Lyon | Aix les Bains

ECOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL
04 79 87 72 19 | 06 07 56 41 05
marie.ecoledutoucher@orange.fr | **www.toucher.fr**

ECOLE DE PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE



Depuis 1987, une formation pour un métier

- Une formation diplômante de thérapeute psycho-corporel
- Des spécialisations pour thérapeute psycho-corporel

Ecole agréée par l'EABP - Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle
www.psychologie-biodynamique.com - 04 67 22 40 50

PARIS MONTPELLIER LYON

Coaching



Formations à PARIS et SUD FRANCE

1 •Méthode intelligence intuitive
avec Vanessa Mielczareck *(depuis 20 ans)*
Formation personnelle et professionnelle à l'intuition

2 •Devenez coach de vie certifié
Apprendre le métier, s'entraîner... Prise en charge possible.

3 PARIS
•Conférences gratuites le 22/09
•Ateliers d'initiation le 23/09

avec l'école LUNION FORMATION lunion@wanadoo.fr
Programmes, livres et conférences en vidéos sur :
www.coachingintuition.com Tél. 06 80 62 81 08

Diplôme d'Université
COACHING PROFESSIONNEL

Réunion d'information
Mardi 4 septembre 2012
de 18h30 à 20h00

Formation à Boulogne-Billancourt, d'octobre 2012 à juillet 2013
2 à 3 jours par mois



www.uco.fr
pef@uco.fr
02 41 81 67 96

• ACCOMPAGNEMENT COACHING
Thérapies Brèves, PNL, Hypnose, Formation / Région PACA
www.cj-coach.com
Christine Jaugey - 06.26.17.01.33

Massage

TOULOUSE ECOLE PRIVÉE ARNIKA
Devenez praticien en médecine complémentaire, devenez technicien de bien-être - Tel : 05 61 37 02 67
contact@arnika.fr / www.arnika.fr

Kinésiologie

KINÉSIOLOGIE - LYON
Devenez Kinésiologue® professionnel
Plus de 15 ans d'expérience
Validation SNK et FEDEK.
Doc. gratuite au 04.78.30.56.28
www.espacekinesio.com

Enneagramme

INSTITUT FRANÇAIS ENNÉAGRAMME
Documentation gratuite
66 Champs Elysées, 75008 Paris
www.enneagramme.com
Renseignements : **01.44.35.71.72**

ÉCOLES DÉLÉGUÉES DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

EN FRANCE

PARIS 5e - 26 Rue des Ecoles
Tel. 01 53 10 82 13

PARIS 13e - 100, Rue Bobillot – Espace Naella
Tel. 06 86 02 02 39

PARIS 15e - 20, Rue Henri Bocquillon
Tel. 01 45 20 19 94

AGEN - 1, Impasse de la Chêneraie
47520 LE PASSAGE - Tel. 06 10 27 35 03

AIX-EN-PROVENCE (13100) - 15 Allée Bastide des Cyprès - Tel. 04 42 92 16 53

ANNEMASSE (74100) - 8, Rue du Mont Blanc
Tel. 04 50 38 81 79

ANTIBES (06600) - 4 Avenue des Motels
Tel. 06 82 20 87 63

ARRAS - Rue Anatole France
62223 SAINT NICOLAS LEZ ARRAS
Tel. 03 20 06 41 37

AVIGNON - 5 Allée des Buis
30400 VILLENEUVE LES AVIGNON
Tel. 04 90 25 52 22

BAYONNE - 11 Allée des vieux ceps
40130 CAPBRETON - Tel. 05 58 41 85 88

BORDEAUX - 37 Avenue du Général Leclerc
33600 PESSAC - Tel. 05 56 07 21 03

CARCASSONNE (11000) - 46, Rue Pierre Germain Tel. 04 68 71 23 19

COMPIEGNE - 101, Rue Bouzonnier
60280 VENETTE - Tel. 06 33 87 20 81

CONCARNEAU - 61 Rue de Courcy
29900 CONCARNEAU - Tel. 02 98 97 26 23

DIJON (21000) - 47 Rue Vannerie
Tel. 03 80 67 54 72

LILLE (59000) - 148 Boulevard de la Liberté
Tel. 03 20 57 63 84

LYON - 8 Rue du Mont Blanc - 74100 ANNEMASSE - Tel. 04 50 38 81 79

MARSEILLE (13011) - 2A Montée de Saint Menet
Tel. 06 84 61 15 25

MONTPELLIER - Domaine de Massane - Golfy - 34670 BAILLARGUES - Tel. 04 67 70 79 25

MULHOUSE (68100) - 10, Rue du Réservoir
Tel. 03 89 64 43 55

NANCY - 20 Bis Avenue Foch - 54270 ESSEY LES NANCY - Tel. 03 83 27 25 01

NANTES - 15 Rue de l'Atlantique
44115 BASSE GOULAINE - Tel. 02 51 70 26 54

NICE (06000) - 8C, Boulevard Victor Hugo
Tel. 04 93 16 26 37

POITIERS - 24 Rue du Pré Medard
86280 SAINT BENOIT - Tel. 05 49 38 32 26

REIMS (51100) - CIS, Chaussée Bocquaine - Tel. 06 15 27 24 51

ROUEN - 5 Impasse Herbeuse
76420 BIHOREL - Tel. 02 35 15 33 74

ST. RÉMY DE PROVENCE (13210)
Chemin Garrigue Redonne - Tel. 06 15 42 21 97

TOULOUSE (31000) - 43, Rue de Bayard
Tel. 05 61 62 04 84

TOULOUSE 2 - 50 Place Lucien Canals Picarrou
31550 CINTEGABELLE - Tel. 06 78 80 97 62

CORSE - 27 bis Salduccio 20260 Lumio
Tel. 04 95 62 78 31

GUADELOUPE - 5, Bd 10 Mai 1981
Boisripeaux - 97139 ABYMES
Tel. 590 20 51 57

EN BELGIQUE

BRUXELLES (1150) - 289, Rue de la Cambre
Tel. + 32 477 290 716

BRUGGE (8200) - Jhr. Coppietersdreef, 7
Tel. +32 050 391 648

HAINAUT - Rue des Boraines, 66
7301 HORNU - Tel. +32 472 63 66 07

LIEGE - 22, Rue des Vennes - 4020 Liège
Tel. +32 4 227 73 31

EN SUISSE

LA CHAUX-DE-FONDS - Rue du Crêt, 24
2302 LA CHAUX-DE-FONDS
Tel. +41 329 68 95 00



FORMATION MASTER SPÉCIALISTE EN SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

- Fondée par le Dr. Alfonso Caycedo, créateur de la sophrologie en 1960.
- Une méthode pratique, riche et cohérente structurée autour de 3 cycles et 12 degrés.
- Sofrocay - Académie internationale de Sophrologie Caycédienne® est la seule organisation internationale de formation en sophrologie qui respecte les droits de la propriété intellectuelle de l'œuvre du Dr. Caycedo.

UNE FORMATION DE QUALITÉ

- Destinée aux professionnels de la santé, de l'éducation ainsi qu'à toute personne intéressée par l'apprentissage de la Méthode Alfonso Caycedo.
- Dispensée dans 7 pays européens par le réseau des écoles déléguées selon un programme unifié.
- Constamment enrichie grâce à une recherche permanente et des mises à jour régulières (universités d'été, symposiums, stages d'actualisation de la Méthode).

UNE ORGANISATION INTERNATIONALE

- Une équipe dynamique et créative, dirigée par les Dr. Natalia Caycedo et Dr. Koen van Rangelrooij.
- La Sophrologie Caycédienne est présente dans le monde entier depuis plus de 50 ans et forte d'un réseau de 9 000 personnes.



Vous recherchez un **Sophrologue Caycédien** ou **une Ecole Déléguée** proche de chez vous ?

Consultez l'Annuaire de la Sophrologie Caycédienne :

WWW.SOPHROLOGIE - CAYCEDIENNE.COM

Institut Européen de Sophro-Analyse

Sophrologie - Psychothérapie - Méditation



L'art de vivre heureux

Un esprit paisible
Un cœur aimant
Un corps vivant

Du développement personnel au métier de Sophro-Analyste

Stages d'initiation - Formation professionnelle diplômante en Sophro-Analyse et Sophrologie - Aide à l'installation - Supervision



3 centres de formation :
Paris - Nice - Aix en Provence
Tel. 04 94 99 37 11
www.sophro-analyse.eu

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux,
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

Sophrologie

ECOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante
avec Elke Coisnon, titulaire de C.E.P.
Tél. : 04.79.61.63.09 - Fax. : 04.79.61.22.11
www.sophrotherapie.com

Bouclage novembre
le 27 septembre 2012



Enseignement Supérieur de Sophrologie Appliquée d'Ile de France

• Formation diplômante de
Sophrologue et de **Relaxologue**
+ accompagnement à l'installation des diplômés

Accessible à tous

• Cursus Praticien et Maitre praticien
permettant l'exercice légal de la **Sophrologie**

Dates de rentrée
formation de Relaxologue
et de Sophrologue Praticien
Sophrologue Maître Praticien
• **Promotion A :** rentrée le 15/10/2012
• **Promotion B (week-end) :** rentrée le 20/10/2012
• **Formation de Maître Praticien ouverte à tous les sophrologues praticiens :** rentrée le 08/10/2012
rentrée le 17/11/2012 (week-end)

Rens. & Inscriptions
ESSA
01.60.33.01.42
06.85.43.57.49
www.essasophro.com
essa.sophro@wanadoo.fr

ACADÉMIE DE SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE DE PARIS
École Patrick-André Chéné
Auteur de
"Sophrologie, Fondements et Méthodologie"
préfacé par A. Caycedo
Formations à Paris 15ème en week-ends ou journées
Prochains début de formation & Initiation :
• 20 & 21/09/2012 • 6 & 7/10/2012 •
• 21 & 22/11/2012 • 24 & 25/11/2012 •
01 45 57 27 20
www.academie-sophrologie.fr

Devenez SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL
Premier cycle avec Pierre Guirchoun, créateur de la Relaxation Energétique
Cycle Master avec Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie
Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris
(École officielle de Sophrologie Caycédienne de Paris)
26, rue des Écoles - 75005 Paris
01 53 10 82 13
06 81 12 84 12
www.academie-sophrologie.com

SOPHROLOGUE
SOPHROTHERAPEUTE
Ecole de Sophrologie et de Sophrotherapie Existentielle
agréée FF2P et EAP
D.RAYNAL - J.L. COLIA
CEP : Certificat Européen de Psychothérapie
Paris - Bordeaux - Colmar
Secrétariat : 05-56-48-03-40
www.iseba.fr
www.alsace-sophrologie-formation.com



Devenez SOPHROLOGUE

en suivant une formation délivrant
un **Certificat Professionnel**
au niveau de qualification **reconnu par l'Etat**



Certificat Professionnel de niveau III

inscrit au répertoire National de la Certification Professionnelle !

- Formations ouvertes à tous
- 18 sessions par an (semaine ou week-end)
- Formation initiale de Sophrologue
- Formation de Spécialisation
- Paiement en plusieurs fois ou prise en charge possible

Vous êtes déjà sophrologue ou vous pouvez justifier de 3 années d'expérience salariale, associative ou indépendante ?

Obtenez le Certificat Professionnel de Sophrologue au niveau de qualification reconnu par l'Etat par un parcours VAE !

N'hésitez pas à nous consulter.

Organisme certifié
ISO 9001, NF et ISO 29990

Membre actif de la Fédération de la Formation Professionnelle
Membre actif de l'Observatoire National de la Sophrologie









Inscrivez-vous dès maintenant : 01 43 38 43 90

www.sophrologie-formation.fr

Institut de Formation à la Sophrologie - Paris

AYURVEDA

Ayurvéda

Formation Massage Psycho-Corporel selon l'Ayurvéda « Méthode Atreya Abhyanga ® »

Paris et Cévennes

Formation Thérapeute Ayurvédique

Institut Européen d'Etudes Védiques
Oasis 1, Bât B
131 Impasse des Palmiers
30319 Alès cedex
Tél : 04 66 83 42 39
www.atreya.com - info@atreya.com

NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS

Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante

Enseignement supérieur & formation professionnelle

Journée d'info samedi 20 octobre 2012

Rentrée Février 2013
inscription ouverte

Pour s'y inscrire et infos :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr



www.psychologies.com/formation/home

FORMATION ART-THÉRAPEUTES CERTIFIÉS, MÉTHODE NICOLE WEIL
Réf. «Ma pratique de l'art-thérapie»
Ed. Souffle d'Or - Sur 1 ou 2 ans.
Site : www.arthere.fr - Siège :
nicole.weil@free.fr - 03.89.39.16.59
mplingel@hotmail.fr - 0619685924



Cours du soir, à distance
et Stages en week-end
Inscriptions en cours
30 ans d'expérience

I.E.P.A.
06700 St Laurent du Var
04 93 31 04 13 • www.iepa.fr

EREL
Ecole Européenne du Rêve-Eveillé-Libre
de Georges ROMEY - Formation à Paris

1. **Se former à la méthode du Rêve Eveillé Libre :** Interprétation symbolique et phases du développement de la personne.
2. **Certification d'Analyste en Rêve Eveillé Libre :** Symbolique, Jung, freud, psychopathologie, didactique, supervision.
3. **Psycho-analyste en Rêve Eveillé Libre :** Reconnaissance professionnelle avec agrément FF2P (Fédération Française de psychothérapie et psychanalyse)

plaquette et renseignements :
06 60 77 38 06
Site : www.reve-eveille-libre.org

TOUTES DISCIPLINES

- **L'INSTALLATION DU THÉRAPEUTE**
Stage pour praticien qui s'installe
2 jours pour faire les bons choix
http://therapeute1.blogspot.com/

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60



L'école de la Psychologie Pratique



Apprenez la Psychologie

Formations à distance.
Suivi personnalisé sur 3 ans.
Assistance pédagogique.
Certificat de fin d'études.

Psychologie Générale : Une formation complète pour apprendre à évaluer la personnalité, à poser un diagnostic clinique et mieux communiquer. Appropriez-vous rapidement les outils du Psychologue et les principales techniques utilisées en Psychothérapie.

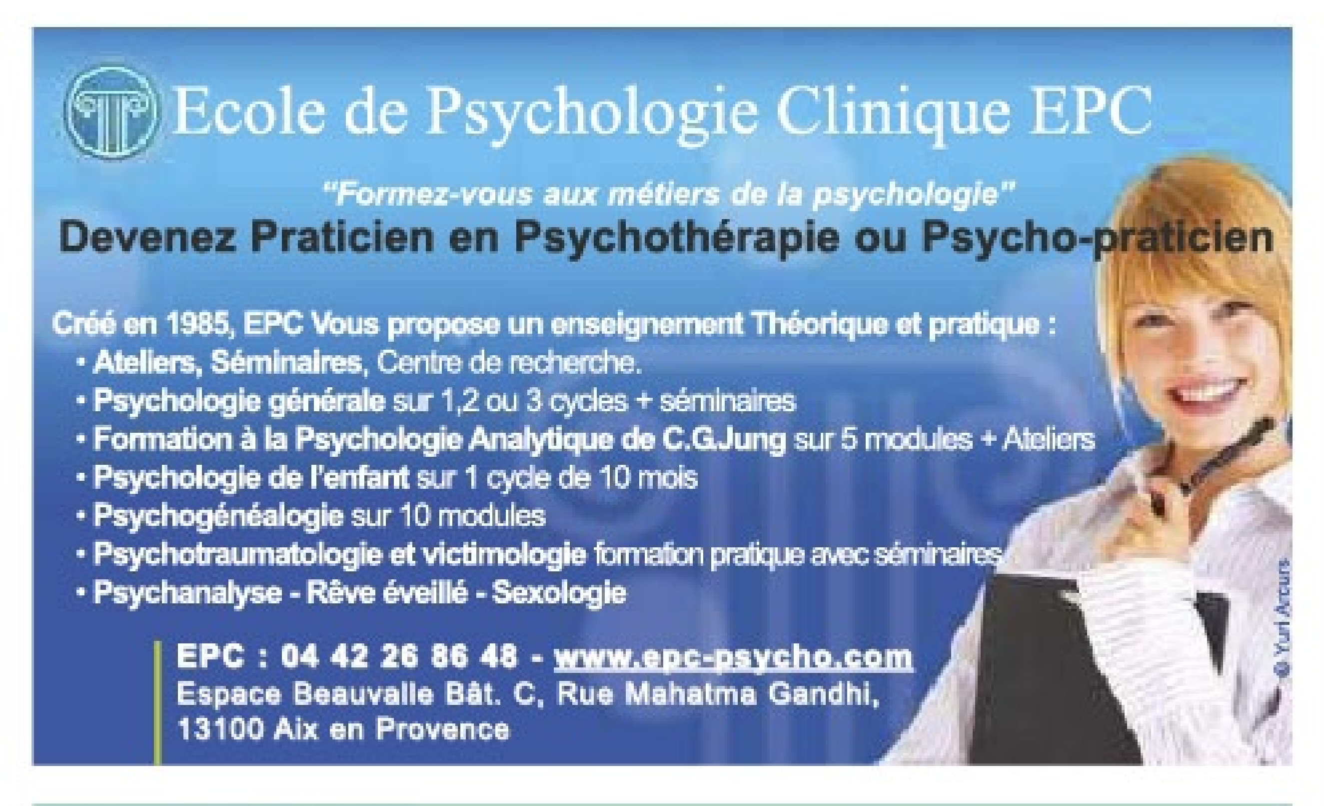
Psychologie de l'Enfant : Une formation pour comprendre et mieux appréhender l'évolution psychologique de l'enfant grâce à une méthode accessible, claire et pratique. Pour les parents et les professionnels de la petite enfance et de l'adolescence.

information et inscription :
01 78 09 90 00 - www.praxisa.com

PRAXISA : 6 rue Berthelot 92150 Suresnes - contact@praxisa.com

Formations agréées au titre de la formation continue et validées par un certificat. Etablissement soumis au contrôle pédagogique de l'Education nationale et immatriculé auprès de l'Académie de Versailles (n° 0922625D).







DÉVELOPPEMENT PERSONNEL :
- Bilans personnels et professionnels
- Coaching de carrière et d'orientation
- Mise en œuvre de ses talents

FORMATION DE PROFESSIONNELS DU COACHING :
- Cycle de perfectionnement au métier de coach
- Supervision méthodologique

Avec **Edouard STACKE**,
pionnier du coaching en France

FORMATION À LA RESPIROLOGIE :
Cycle certifiant incluant bases scientifiques, pratiques, psychologie et pédagogie (60 h)
Début du cycle : 29-30/09/12

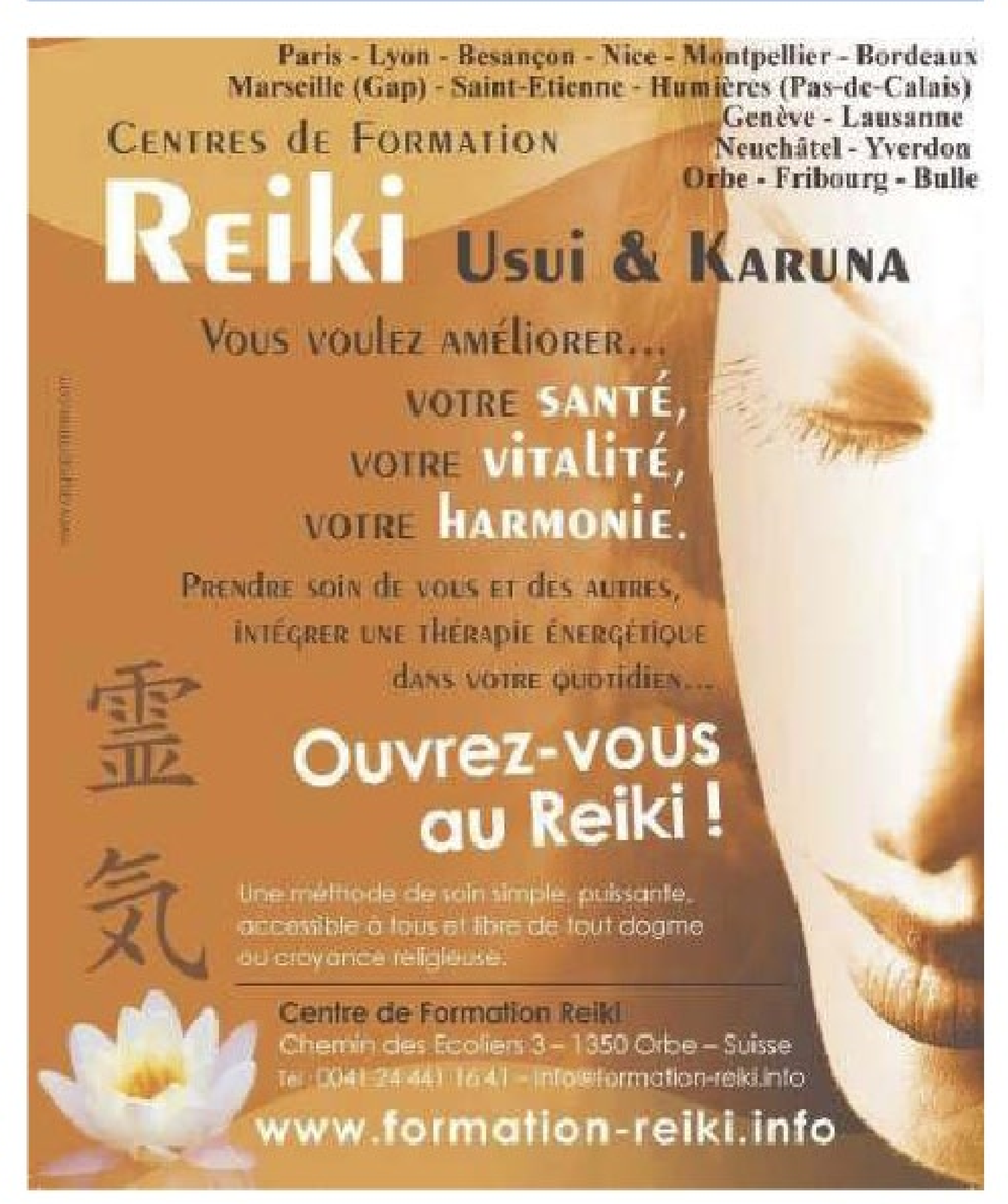
Descriptifs détaillés sur demande

RENSEIGNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT :
01 46 04 43 01 • info@100ways.net • 100ways.net

100 WAYS - SARL au capital de 50.000 €
121 rue d'Aguesseau - 92100 Boulogne-Billancourt









DE LA FORMATION À L'INSTALLATION

CYCLES SUR 1 À 5 ANS
Formations certifiantes allant de l'initiation aux perfectionnements
Inscriptions possibles toute l'année.

INSTITUT
cassiopée formation
cassiopee-formation.com
Paris - Chatou

Sophrologue-relaxologue
Praticien en Relation d'aide
Massages bien-être
Praticien en Energétique

Journées d'initiation :
Samedi 15 et dimanche 16 septembre

Documentation gratuite sur simple demande
Renseignez-vous au
01 74 08 65 94





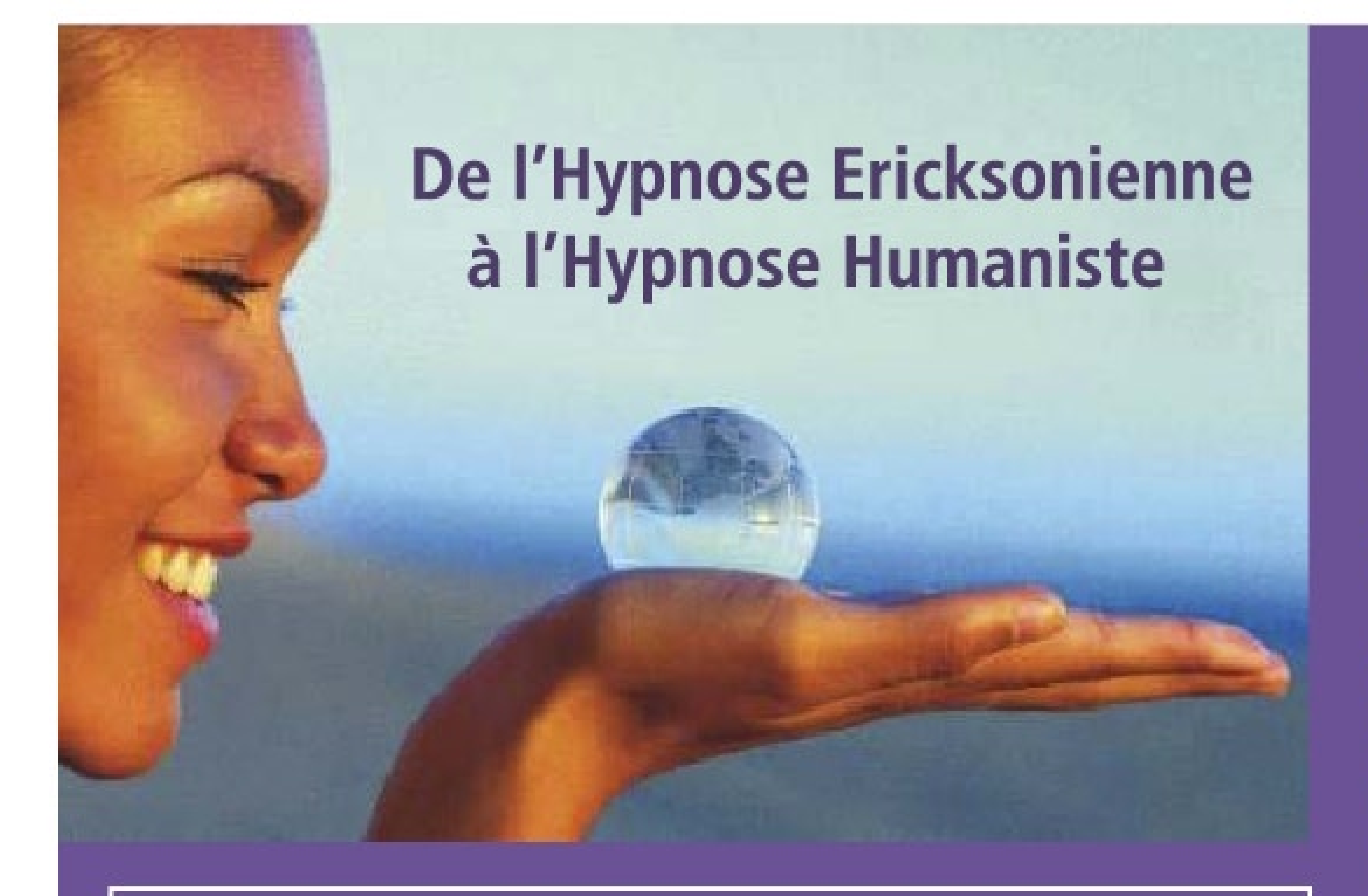
Devenez superviseur de pratique certifié
Formation de superviseurs de coachs et d'analyse de pratique professionnelle
(DRH, CHSCT, Médecin du travail, travailleurs sociaux...)
5 fois deux jours, deux promotions annuelles.
Prochaine promo mi-octobre 2012

Mettez plus d'un atout dans votre jeu!
Devenez expert dans l'utilisation des outils projectifs et symboliques grâce à notre formation théorique et pratique Les Cartes du Coach
Prochaine session 15 et 16 novembre 2012



Rejoignez nos groupes de supervisions pour coachs et pour DRH
Vivez sereinement votre pratique et votre mission de DRH ou coach.
10 sessions annuelles d'une demie journée
Ouverture des groupes 2012-2013 en octobre 2012

Infos et inscription
www.undici.fr
Numéro de formateur 11 75 48179 75



L'IFHE est le premier institut européen de formation en Hypnose, ouvert à tous, pour la santé et le développement personnel.
Le label IFHE est votre garantie de qualité, de sérieux et de compétence, adopté par les meilleurs thérapeutes, psychothérapeutes et coachs.

La certification IFHE en Hypnose, votre label de confiance.

Hypnose Ericksonienne
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Diplôme PNL offert avec votre Diplôme en Hypnose

Hypnose Humaniste
Formations diplômantes «Praticien» et «Maître»
Incluant la Thérapie Symbolique Avancée

Hypnose Classique
Spécialisation ouverte à tous, en 5 jours
Pour le plaisir ou pour compléter votre cursus

Auto-Hypnose
Week-ends à thèmes toute l'année

Découvrez l'Hypnose chez vous
Par les ouvrages d'Olivier Lockert, vendus dans plus de 50 pays • www.ifhe-editions.com



Institut Français d'Hypnose Ericksonienne
IFHE, Paris • Tél: 01 43 06 00 00 • www.ifhe.net

Réservation : Nathalie Mercereau - 01 41 34 76 42 - nathalie@psychologies.com

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 8E - 01 45 22 48 64
Isabelle Besombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel. Stress, dépression, dépendances, phobies. Hypn. Ericksonienne, PNL.

PARIS 9E ET NEUILLY 92
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais-espagnol

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 16E ET TOUTES RÉGIONS
Jacqueline Weil - 01 46 47 91 48
Thérapies brèves - EMDR, Sophro, PNL, Hypnose : conf./soi, stress, sommeil, diff. relat. Consult., cabinet ou par tél. CB sécurisée.

PARIS 20E - 06 99 91 34 78
Isabelle Blanchard
Psychologue, psychanalyste
Adultes en souffrance

PARIS ET SES ENVIRONS
Benoît Roques - 06 28 74 27 06
Apprendre, grandir et réussir. Séances individuelles et ateliers. http://accompagnerlascolarite.com

PARIS - V/DOM. OU CAB. 15E
Valérie Carpentier - 06 15 48 77 68
Trouver en Soi ressources et capacités pour mener une vie épanouie
www.sophrologie-etresoimeme.com

MAIRIE DE CLICHY (92) - 06 09 40 01 89
Mr Fernand Azinheira Viégas
Psychanalyste, sexologue. Clinique de l'adolescent. Dépendances, dépression, phobies, stress, coaching parental. Sur RV et consult. à dom. Enfts, adultes, cples. www.fernandviegas.com

BRETAGNE

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophro. AT/PNL
Gestion stress - Relations -Santé-Exam.
Coaching dirigeants. Bilan parcours.
Profil perso/prof. motiv.-compétences.

PAYS DE LA LOIRE

ANGERS - 02 41 87 49 56
Yamina Kauffmann
Psychopraticienne en Analyse Transactionnelle. Psychothérapies pour Adultes, Couples, Adolescents.

RHÔNE-ALPES

SILLINGY (74330) - 06 86 83 83 92
Annelyse Challandard
Thérapie en cabinet ou en ligne
www.psychologue-online.fr

ECRITURE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par correspondance. Travail sur manuscrits. 83, rue des Couronnes, 75020 Paris. Tél. Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

Les Editions Persée
recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits
Editions Persée
29 rue de Bassano
75008 Paris
Tél. 01 47 23 52 88
www.editions-persee.fr



publient de nouveaux auteurs.
Envoyez-nous votre manuscrit !
Service PM
11 cours Vitton 69452 Lyon Cedex 06
Tel. : 04 37 43 61 75
www.editions-baudelaire.com



Chacun son style
APPRIVOISER
Journées et stages de découverte, ateliers réguliers présentiels, par e-mail, mixtes, stages thématiques.
APPROFONDIR
Ateliers de création : Roman, nouvelle, théâtre scénario... Stages pour participants avancés présentiels ou par e-mail. Lectures-diagnostic, accompagnements personnalisés.
Prise en charge : DIF, AFDAS, Fonds de formation
L'écriture de création
01 46 34 24 27 - info@aleph-ecriture.fr
Paris, Lyon, Angers, Nantes, Bordeaux, La Rochelle, Angoulême, Niort, Toulouse, Tarbes



publient de nouveaux auteurs
Pour vos envois de manuscrits :
Service MPM - 1 rue de Stockholm
75008 Paris - Tél: 01 44 70 19 21
www.editions-benevent.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

• PARIS 14E - 06 28 07 75 81
Léonie Galmiche M2 psy. cog. Paris 8
Certifiée VIP2A et Arc-en-Ciel
Confiance Stress Obsession Décision



déprogrammation par PSYCH-K®, ADN, travail énergétique multidimensionnel, nature .. intégration d'Être en transmigration / Walk-In
Skype possible
français, allemand, anglais
www.adamael-therapeute.ch
contact@adamael-therapeute.ch
portable: 0041(0)798219133

EVÉNEMENTS

MARCHÉ VILLAGE BIO & CO
Produits bio, équitables et écologiques
Animations, dégustations, démo.
Carrières s/Seine (78) du 29 au 30 sept.
RER A et Transilien - www.village-bio.fr

STAGES

• TANTRA C. LORAND 01 42 09 41 23
Soirées (75) 12/9 & 3/10. Renaissance sensuelle et conscience divine 21-23 sept. Mass. tantrique pour couples 5-7/10 Form. tantra 30/10-3/11 1er module (inscript.). TPulsing la Joie 19-21/10. Qui suis-je ? 7-11/11. Identité et sexualité H/F 16-18/11. Mass. tantrique et Tao 30-11/2-12
www.tantrachristinelorand.com

• FIN OCTOBRE, NORMANDIE, 108 KM PARIS
Stage résidentiel développement personnel par l'écriture du récit de vie. 06.25.53.58.12 - Ph. Costa, écrivain, **psychan. - www.stageecriresavie.info**

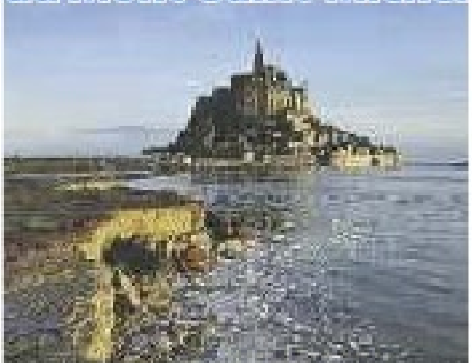
• SÉMINAIRES «LA VOIX DES CONTES»
Méthode de Jean-Pascal Debailleul à Perpignan et Toulouse, dès sept. 2012
Antoinette Oltra : 06.33.98.67.69
http://a-oltra.perspectives.coop



Les Rencontres avec Un Lieu Un Auteur

Marie de HENNEZEL et Bertrand VERGELY

Séminaire
"Une vie pour se mettre au monde"
les 1er et 2 décembre 2012 au Mont-Saint-Michel



Marie de HENNEZEL : *Psychologue - Ecrivain*
Bertrand VERGELY : *Philosophe - Ecrivain*

Séminaire 2013 :
Guy CORNEAU - Jean Yves LELOUP

Rens. : Nicole Foulon
06 19 76 32 96 ou 04 42 28 24 31
paysdaixassociations.org/tendreloreille

Coaching de vie

• **COACHING PERSONNALISÉ DÉDIÉ** à votre bien-être et épanouissement 06.71.74.83.28 - Seine-Maritime (76) **www.farre-coachingdevie-com**

• **COACHING EN ENTREPRISE** Appréhendez votre potentiel afin d'atteindre vos objectifs. **V. Chamszadeh-Tolub 06.47.63.49.52**

• **CATHY RENAUDIN-GUÉRIN - COACH** PNL, Th. brèves. Adultes, couples, enfants, étudiants, prép. examens. **06.61.82.31.16 - Montpellier ou par tél.**

La Réussite est un état d'Esprit !
REPRENEZ LE POUVOIR DE VIVRE VOS RÊVES
Marie Morize
Coach CTI accréditée ICF
Leadership Development
Transition professionnelle
Développement personnel
http://MarieCoach.over-blog.com
MarieCoach@hotmail.fr
+33 6 74 85 74 62

• **COACHING PARENTAL EDUCALYS.COM** Des pros du coaching familial vous aident : Autorité, Echec Scolaire, **ados difficiles : www.educalys.com**

• **AGNÈS MOYSAN - 07 78 28 54 81** Coach. Gérer sereinement le quotidien. Traverser un moment difficile, régler les pbs de sommeil de bébé, **www.uncoachdevie.com**

ACCOMPAGNEMENT PRO. PERSONNALISÉ
Réconcilier identité perso. et pro. pour construire son projet de vie
Bilan de parcours individualisé
Coaching / Ateliers mensuels / Stages
Aïcha Bosc Conseil - 06.07.48.43.32
www.aicha-bosc-conseil.fr

• **MIEUX GÉRER VOTRE STRESS** et le transformer en énergie positive. Coaching (également par tél. ou à domicile). Contactez-nous : **03.87.18.51.48 - www.equivital.fr**

CRÉER LE CHANGEMENT ET DEVENEZ LA PERSONNE QUE VOUS VOULEZ ETRE
Transition perso et profession. Motivation, orientation, gestion émotions, confiance, bonheur (coaching de la pyramide du bonheur©) Adultes, ados. 1er séance gratuite. Diane Rotcage, coach-pnl certifié
06.10.65.34.27 dianerotcage-coach.com

• **ET SI VOUS OSIEZ VOS ENVIES...** Changement personnel / professionnel Région IDF ou par tél. : 06.99.06.4000 Béatrice Le Blay coach certifiée **www.blbcoaching.com**

• **CHAHRAZED DINAR - 06 23 19 77 92** Coach professionnelle. Gestion du stress. Accompagnement d'objectif. Spécialisée **dans le sport. Paris et sa région.**

Langues Culture

Vous écrivez ?
Nous recherchons de
NOUVEAUX AUTEURS
Diffusion - Réécriture - Presse
SERVICE MANUSCRITS :
Les Éditions *Elzévir* – 11 rue Martel (P/M) 75010 Paris – Tél. 01 40 20 09 10
www.editions-elzevir.fr

Sophrologie

Découvrez LA SOPHROLOGIE auprès de nos professionnels



www.chambre-syndicale-sophrologie.fr

Mise en relation

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES** ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn) **ou sur www.bing.tm.fr**

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT** la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge, dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. : 02.98.55.33.96 **www.unioncia.com**

• **49A., DIRECTRICE DE CRÉATION, JOLIE SILH.,** raffinée aimant littérature, musique, architecture, relations humaines et voyages... renc. H.45/60 «sincère». **Marie D'A 06.62.85.86.56**

• **H. INGÉNIEUR AUTOMOBILES, VRAI** gentleman aimant. tennis, vélo, expos, ouvert sur le monde renc. F. 55/65 «authentique»... **Marie D'A 06.62.85.86.56**

MARIDA
Une Equipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales, Internationales, des Loisirs Choisis.
Tél. : 06.62.85.86.56 - www.marie-da.com

• **H.32A. RESPONSABLE D'ÉQUIPE, VRAIMENT** bien moralement et physiquement, grde capacité d'écoute, passionné par 1001 choses renc. JF 28/35 «épicurienne»... **Marie d'a 06.62.85.86.56**

• **RETRAITÉE RESPONSABLE DANS LA HAUTE** couture, fémin., excellente éducation, attentive aux autres, aimant tous les plaisirs de la vie renc H. 75/85 «positif»... **Marie d'a 06.62.85.86.56**

Profitez de nos excellents résultats pour communiquer dans Psychologies Magazine
2 644 000 lecteurs
dont 1 831 000 femmes
Source : One 2011
342 516 exemplaires chaque mois
Source : OJD DFP DSH 2011

plus de services pour mieux-vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE - WWW.PSYCHOLOGIES.COM



A NOS LECTEURS & INTERNAUTES

Vous recherchez une formation pour votre **bien-être personnel** ou pour vous **réorienter** professionnellement ?

Retrouvez toutes les offres de nos organismes de formation sur

www.psychologies.com/formation/home

En quelques **clics**, notre **moteur de recherche** vous donnera accès directement à :

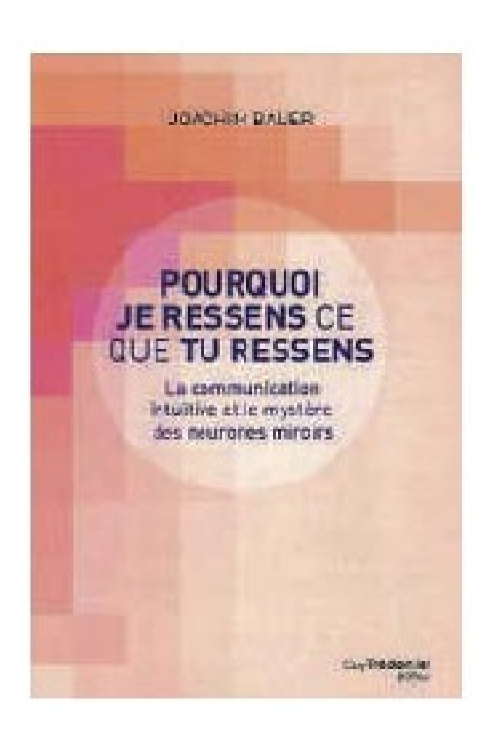
- leurs propositions de formations ou de stages en développement personnel.
- tous nos conseils, toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant de démarrer une formation.
- la description des disciplines auxquelles vous pouvez vous former.

Ils nous ont fait **CONFIANCE** :

- **Ecole du corps conscience**
- **IFFP**
- **IRETT**
- **Praxisa**
- **ISTHME**
- **Institut de formation sophrologie**
- **ICH**
- **ANDC**
- **IFHE**
- **Savoir Psy**
- **Institut Hoffmann France – K. Reuter**
- **Ephilogie**
- **Institut de formation Joël Savatofski**
- **EPC - Ecole de Psychologie Clinique**
- **Existence**
- **IFPNL**
- **Ecole du Rêve Eveillé Libre**
- **CLK Formation**
- **Ecole du toucher psychocorporel**
- **Satranga**
- **Cenatho**
- **Ecole Parisienne De Gestalt – EPG**
- **Institut Hoffmann France - SAT**
- **Elizabeth Rojas**
- **Wakan**
- **Artec Formation**
- **Leininger Gilleric**
- **Ecole Plénitude**
- **Patricia Emmerling**
- **Centre d'Etudes en psychodrame et techniques d'action**

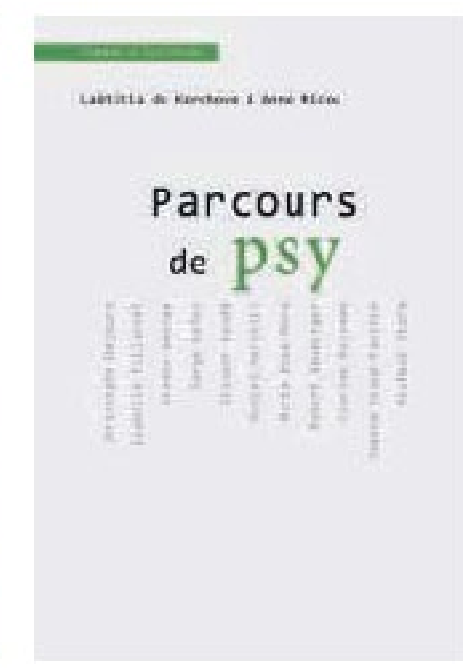
Notre sélection du mois

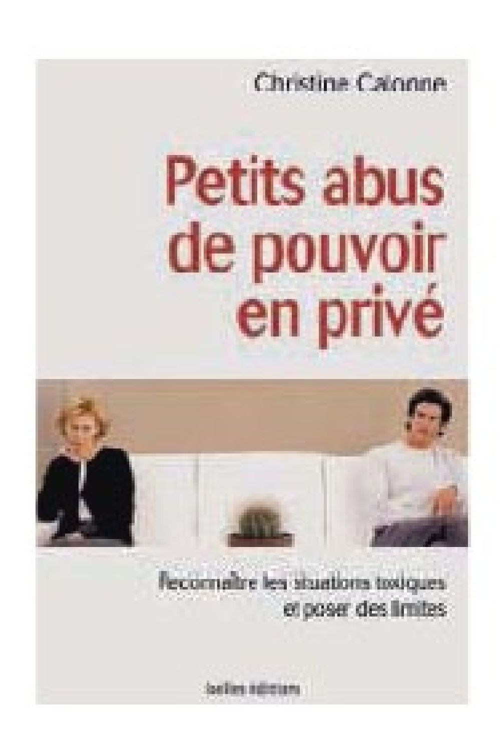
PAGES COORDONNÉES PAR **ERIK PIGANI**, AVEC **ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS** ET **MARIE-FRANCE VIGOR** – LIRE AUSSI PP. 32 À 35.











Psychologie

Pourquoi je ressens ce que tu ressens
J. Bauer

Professeur de médecine à l'université de Fribourg, en Allemagne, psychiatre honoré d'un grand prix pour ses recherches et auteur à succès dans son pays, Joachim Bauer nous explique ici pourquoi un sourire ou un bâillement peuvent être communicatifs, pourquoi une bonne ou une mauvaise humeur peuvent être contagieuses. Depuis la découverte des « neurones miroirs », il est désormais possible de comprendre ces réactions spontanées, ainsi que certaines intuitions, sous un angle neurobiologique, et de les utiliser en psychothérapie. Un essai clair sur un sujet rarement abordé.

Guy Trédaniel Éditeur, 192 p., 17 €.

La Force de l'optimisme
M. Seligman

Et si, au lieu de se concentrer seulement sur les difficultés et les obstacles, nous entraînions notre esprit à percevoir ce qu'il y a de gratifiant et de joyeux dans notre vie ? Voilà la question qui a lancé le courant de la psychologie positive et à laquelle répond brillamment son créateur, le psychologue américain Martin Seligman, dans cet essai que l'on peut considérer comme le livre fondateur de ce mouvement encore jeune de la psy. Une réédition en poche indispensable !

Pocket, "Évolution", 384 p., 7,60 €.

Le Coaching somatique
J. Lépine

Josette Lépine a un parcours étonnant : danseuse à l'Opéra de Paris, elle fait un infarctus rénal qui lui interdit de refaire du sport. Pour elle, c'est la chute ; mais elle doit apprendre à se relever. Dans les années 1980, elle découvre la méthode du docteur Moshe Feldenkrais, centrée sur l'approche du corps et qui « propose de susciter des modifications positives dans les gestes et les attitudes corporelles pour améliorer leur exécution ». Suite à cela, elle crée le « coaching somatique » et le pratique auprès de nombreuses personnes. Une lecture saisissante qui, à tout moment, nous rappelle qu'« avec la tête, on croit comprendre plus vite, alors qu'avec le corps, le cœur et la tête, on comprend plus loin ». À ne pas manquer !

Éditions Valeurs d'avenir, 240 p., 20 €.

Parcours de psy
L. de Kerchove et A. Ricou

Depuis quelques années, comme le soulignent les journalistes Laëtitia de Kerchove et Anne Ricou dans cet ouvrage, les psys ont envahi l'espace médiatique : télévision, radio, livres, magazines, etc. Mais

que savons-nous des psys eux-mêmes ? Que connaissons-nous de leurs parcours, de leurs motivations, de leurs formations ? Qu'est-ce qui distingue un psychologue ou un psychiatre d'un psychothérapeute ? Pour répondre à toutes ces questions, les auteures présentent douze portraits de psys d'horizons différents, comme le psychosociologue Charles Rojzman, le psychiatre Serge Hefez, le psychanalyste Michael Stora, le psychothérapeute Robert Neuburger… Autant de personnalités qui rappellent que le « monde psy » n'est pas uniforme et repose avant tout sur la diversité.

Le Cavalier bleu, 192 p., 18 €.

Petits Abus de pouvoir en privé

C. Calonne

Comment remédier aux paroles, gestes et attitudes toxiques qui perturbent au quotidien l'équilibre de notre couple ? Dans cet ouvrage très clair, la psychologue Christine Calonne propose de nombreuses solutions. En appuyant son argumentation sur des exemples issus de sa pratique, elle montre que le manque de communication et de dialogue est souvent à l'origine de ces petits abus très destructeurs : humiliations verbales, jugements négatifs, manipulation, mensonge, excès de jalousie, négation de la souffrance de l'autre… Une belle aide qui permet aussi de mieux nous comprendre.

Ixelles Éditions, 276 p., 19,90 €.

PSYCHANALYSE

Comment la souffrance se dit en rêve

D. Pierre

Psychiatre et psychanalyste à Bruxelles, Danièle Pierre s'intéresse aux différents aspects du rêve sous l'angle de l'ethnopsychiatrie.
En s'appuyant sur des exemples cliniques et sur les apports théoriques de Géza Roheim, fondateur de l'anthropologie psychanalytique, de Georges Devereux, père de l'ethnopsychanalyse, et de Sigmund Freud, elle tente de montrer en quoi le rêve ne peut s'interpréter sans le contexte culturel et en tenant compte d'une certaine « vision du monde ». Une lecture enrichissante.

PUF, 160 p., 16,50 €.

PHILOSOPHIE

Grand Dictionnaire de la philosophie

Dir. par M. Blay

Cet imposant ouvrage n'est pas qu'un dictionnaire. C'est bien sûr un livre de référence qui contient plus de mille entrées sur les notions (l'art, le bien, le vrai…), les courants (platonisme, stoïcisme, positivisme…) ou les doctrines philosophiques (dualisme, empirisme, dogmatisme…). Mais il s'agit aussi d'un outil pédagogique qui propose soixante-dix dissertations rédigées par des grands noms de la philosophie contemporaine : Raphaël Enthoven, Pascal Engel, Michel Onfray, Pierre-Henri Castel… Sans oublier des notices biographiques et bibliographiques consacrées aux plus grands auteurs de tous les temps. Un incontournable, digne de figurer dans toutes les bibliothèques !

Larousse-CNRS Éditions, 1140 p., 59,90 €.

SPIRITUALITÉ

Se libérer du connu

J. Krishnamurti

Si ce recueil de causeries de Krishnamurti était déjà connu en français, sa traduction a été entièrement revue et complétée par un avant-propos inédit. On y retrouvera des thèmes essentiels de sa pensée, rarement exposés dans ses autres livres : la responsabilité, l'humilité, le champ de la conscience, la mémoire, les bien-pensants, les conflits, la beauté, l'énergie… Avec, en arrière-plan, une idée-force : comment se libérer de soi-même et de ses idées toutes faites.

Stock, 168 p., 16 €.

Explorations chamaniques

P. Lenaif

Ingénieur et thérapeute, maître praticien en programmation neurolinguistique, musicien, conférencier, Philippe Lenaif a plus d'une corde à son arc. Dans cet ouvrage, il nous raconte avec simplicité et chaleur les voyages qui lui ont fait rencontrer des chamans et guérisseurs traditionnels en Amazonie, dans les Andes, en Afrique du Sud, en Polynésie et dans bien d'autres contrées qu'il a pu traverser dans sa quête de sens. Au-delà de la comparaison des approches chamaniques, il éclaire les rites de passage des différentes cultures pour souligner ce qu'implique, pour les groupes autant que pour les individus, leur disparition dans notre société moderne. Une histoire humaine à méditer.

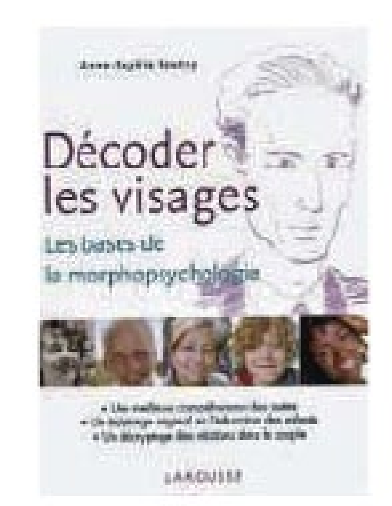
Le Souffle d'or, 264 p., 18 €.

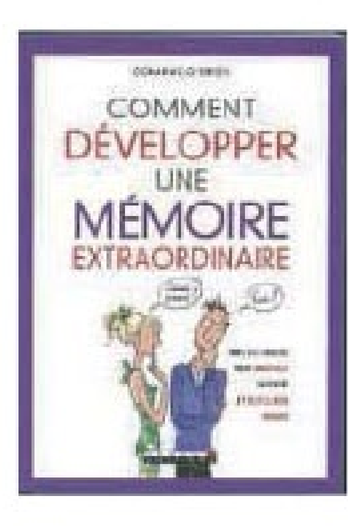
Taoïsme et Connaissance de soi

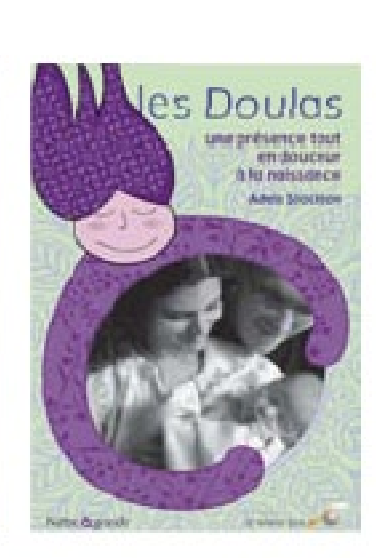
C. Despeux

À travers l'étude d'une carte taoïste du corps humain qui date du XIXe siècle, Catherine Despeux, professeure à l'Institut national des langues et civilisations orientales, à Paris, déchiffre pour nous la symbolique du corps telle qu'elle est donnée par certaines écoles chinoises. Ce livre érudit et instructif est

>>>







>>> accompagné d'un CD-Rom qui reprend non seulement différentes visions taoïstes du corps (alchimique, paysage intérieur, perfection…), mais offre aussi une initiation à la méditation et aux bases du qi gong.
Guy Trédaniel Éditeur, 272 p., + un CD-Rom, 23,90 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Décoder les visages
A.-S. Boutry

Inventée par le docteur Louis Corman à la fin des années 1930, la morphopsychologie a bien souvent été dénigrée par les courants officiels de la psychologie. Pourtant, cette grille d'analyse des visages – et des corps aussi – mérite largement que l'on s'y intéresse. Morphopsychologue, Anne-Sophie Boutry nous explique pourquoi notre visage est le reflet de notre personnalité, avant de montrer comment il est possible de mieux se comprendre, et bien sûr de mieux comprendre les autres, avec cette méthode. Un livre clair et agréablement illustré.
Larousse, 144 p., 10,05 €.

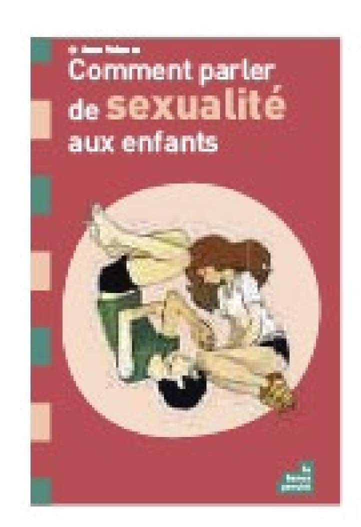
Comment développer une mémoire extraordinaire
D. O'Brien

Sous un titre pour le moins tapageur se cache une méthode vraiment astucieuse pour apprendre à développer à la fois ses facultés mnémoniques et ses pensées créatives en faisant appel à nos sens et à nos réactions émotives. Conçu par un véritable « champion du monde » de la mémoire, ce guide pratique vous montrera aussi pourquoi mieux connaître le fonctionnement du cerveau permet de mieux l'entraîner.
Leduc.s Éditions, 224 p., 16 €.

ÉDUCATION

Les Doulas
A. Stockton

Beaucoup de jeunes mères ont besoin avant, pendant ou après la naissance d'un soutien à la fois émotionnel et pratique, alors que le suivi conventionnel occidental est plutôt médicalisé. Pour répondre à cette demande, un nouveau métier offrant écoute et présence





commence à voir le jour en Europe, celui de « doula » : à l'origine, ce curieux mot vient du grec et signifie « servante ». Ce livre, le premier publié en France sur le sujet, précise le rôle de ces doulas et le cadre encore peu réglementé dans lequel elles l'exercent, ainsi que les qualités requises et les formations possibles. L'auteure, elle-même sage-femme, doula et spécialiste de l'accompagnement à la naissance, s'adresse aussi bien aux femmes enceintes qu'à celles ayant vocation à les aider.

Le Souffle d'or, 192 p., 11 €.

Comment parler de sexualité aux enfants

A. Vaisman

L'originalité – et l'intérêt – de cet ouvrage tient à son organisation très pratique, sous forme de guide de lecture pour aborder un sujet d'importance. Après un petit rappel des appréhensions des parents à l'idée de se lancer dans des explications liées au sexe, celles-ci leur sont suggérées sous forme de fiches et par âge, de 5 ans à 15 ans. Les questions concrètes que posent (ou pas !) les enfants sur le corps, la séduction, la sexualité, les déviances… sont assorties de réponses simples mais précises, afin de servir de base à un échange indispensable. C'est bien le but, même si les ados, sinon les plus jeunes, pourraient tout à fait les lire eux-mêmes.

Le Baron perché, 176 p., 17,50 €.

Santé

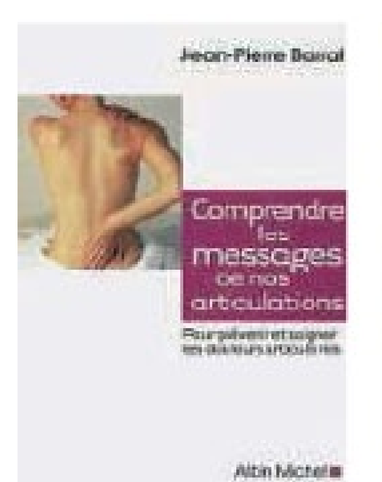
Santé et Spiritualité : un pont thérapeutique

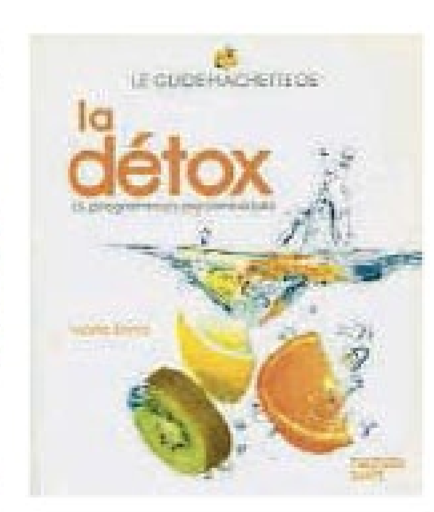
C. Berghmans et J.-L. Torres

La prière et la méditation sont-elles vraiment favorables à la santé? Selon les auteurs, la réponse est définitivement positive. En témoignent les recherches scientifiques qu'ils ont pu référencer pour argumenter leur étude sur l'impact de la foi, de la croyance et des pratiques traditionnelles comme le chamanisme sur les patients. Un travail transversal très précis et bien développé, qui explore les champs innovants de la psy, comme la psychologie transpersonnelle, la psychologie positive, et même la physique quantique. À découvrir.

InterÉditions, 296 p., 27 €.

>>>







>>> **Comprendre les messages de nos articulations**

J.-P. Barral

Kinésithérapeute et ostéopathe, auteur d'une quinzaine d'ouvrages professionnels, Jean-Pierre Barral est un véritable chercheur, qui n'a eu de cesse de mieux comprendre l'origine de nos maux de dos, de genoux, de nuque… Après avoir étudié des milliers de cas, il a établi des liens entre émotions, comportements et douleurs articulaires. C'est ainsi que, par exemple, une douleur à la hanche peut, selon lui, être liée à un déménagement non désiré, une peur du changement ou un manque d'attaches familiales. Un livre instructif, dans la droite lignée des nouvelles approches psychosomatiques et du décodage du sens de nos maladies.

Albin Michel, 256 p., 17,90 €.

Le Guide Hachette de la détox

M. Borrel

En neuf chapitres et treize programmes personnalisables, la journaliste spécialisée en santé Marie Borrel nous a concocté des cures détaillées pour redonner un coup de jeune à notre organisme. Elle nous propose toutes les recettes, diététiques, phytothérapeutiques ou hygiéniques, permettant de détoxifier le foie, les poumons, les reins, les intestins ou la peau. On peut aussi se procurer, dans la série des coffrets "Mon coaching" chez le même éditeur, sa Détox box, avec un livre d'autocoaching, un cahier de suivi personnel, et un mug en verre.

Hachette Santé, 288 p., 15,90 €.

ROMANS

Le Sermon sur la chute de Rome

J. Ferrari

Parfois, il ne faut pas se fier aux titres : ceux qui penseraient lire un texte sur la Rome antique risquent d'être déroutés par une histoire qui se déroule dans… un village corse ! Deux amis y ont leurs racines, leurs rêves, leurs chaînes aussi. Dans cette vie insulaire, le café tient une place centrale, les bergers et les philosophes y côtoient les migrants de tous horizons. Matthieu et Libero ont des espoirs de magnificence pour ce bar. Dans un premier temps, tout leur sourit. Mais, comme pour l'Empire romain, la chute guette ceux qui pensent qu'un seul monde est possible. Un livre surprenant à bien des égards.

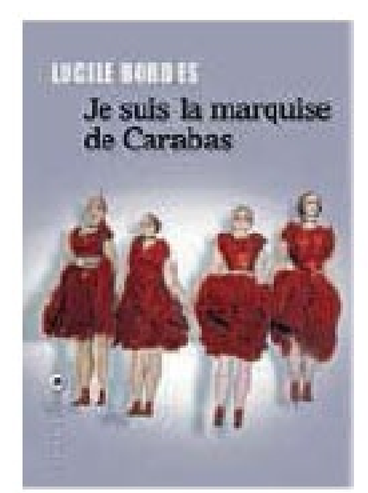
Actes Sud, 208 p., 19 €.

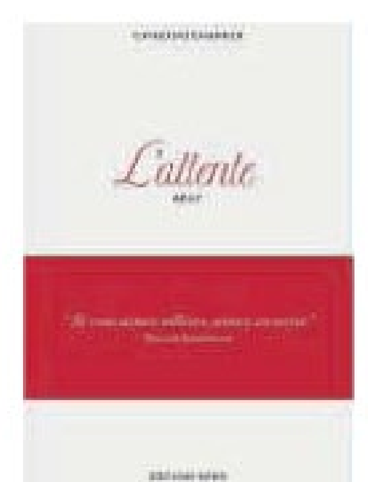
Je suis la marquise de Carabas

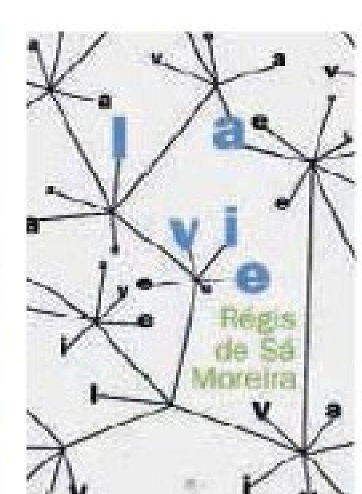
L. Bordes

C'est à une réjouissante promenade sur les routes de la mémoire et du divertissement que nous invite Lucile Bordes, maître de conférences à l'université de Nice. Tout d'abord, il y eut Auguste, l'apprenti épicier qui abandonna la boutique pour suivre des saltimbanques et devenir marionnettiste. Puis Émile, son fils, Clémentine et Paul, ses petits-enfants, et Gustave, son beau-fils. Ensemble, ils reprendront le flambeau familial avec plus ou moins d'enthousiasme. Des guerres survinrent, le cinéma détrôna les spectacles itinérants et les envies de modernité et de vie « normale » sonnèrent le glas de cette vie nomade. Pour succomber à l'énergique Crasmagne, il vous faudra plonger dans ce premier roman drôlement réussi.

Liana Levi, 256 p., 14,50 €.







L'Attente
C. Charrier
« **L**'attente, c'est comme l'estuaire d'un long fleuve paresseux et sinueux, qui, devenu trop gros, peine à se mouvoir […]. Elle crée des remous et des bras morts, se perd dans des marécages. » Attendre : voici ce que Marie, la narratrice, nous détaille ici. Un choix de vie qui lui fait dérouler un temps fait de multiples répétitions, dans lesquelles une femme attend son amant. À travers ce descriptif, l'auteure est autant dans le récit d'une histoire d'adultère que dans une réflexion sur la place que chacun est prêt à accorder à l'autre et à l'amour.
Éditions Kero, 252 p., 15,90 €.

La Vie
R. de Sá Moreira
Raconter le cheminement de la vie dans ce qu'elle a de plus simple est l'exercice de style singulier auquel s'adonne ce jeune écrivain français. « Je suis sorti de chez moi à 8 heures, j'ai marché au lieu de prendre le métro, je me suis marré en croisant un homme qui portait une télé… », et le lecteur d'entrer dans la tête de l'individu porteur de cet écran. Une pensée en télescope une autre, une situation grave prend le pas sur une scène comique, le rire naît parfois de cette succession hasardeuse de tranches de vie qui nous invite à observer l'autre autrement. « J'ai continué de rire en marchant, que c'est bon la vie parfois ! En même temps, on ne peut pas la comparer à autre chose qui serait meilleur ou moins bon, la vie c'est tout ce qu'on connaît finalement […] ». Une jolie méditation à partager.
Au Diable Vauvert, 136 p., 15 €.

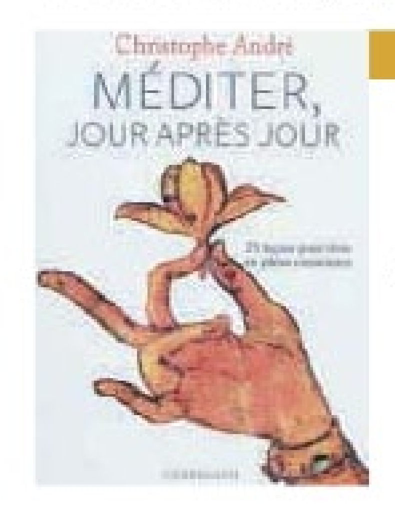
La Déesse des petites victoires
Y. Grannec
Kurt Gödel est un génie des mathématiques qui a réellement existé, tout comme sa femme, Adele, le mathématicien Oskar Morgenstern ou le physicien Robert Oppenheimer. Tous se sont croisés à Princeton, aux États-Unis, après la Seconde Guerre mondiale. De ce panthéon d'illustres scientifiques, Yannick Grannec tire un magistral premier roman où l'amour finit par prendre le pas sur la raison pure. Une réflexion sur la finalité de l'existence qui vous marquera.
Anne Carrière, 480 p., 22 €.

>>>



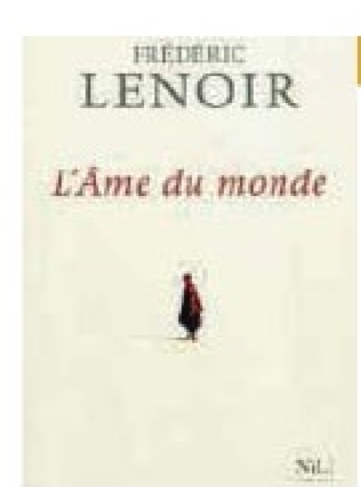
Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* JUILLET 2012
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.



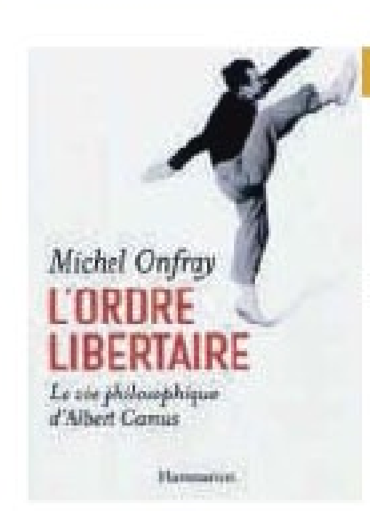
PSYCHOLOGIE

1	2	3
Méditer, jour après jour Christophe André L'Iconoclaste, 2011	**Louis, pas à pas** Gersende et Francis Perrin JC Lattès, 2012	**« J'ai tout essayé »** Isabelle Filliozat JC Lattès, 2011



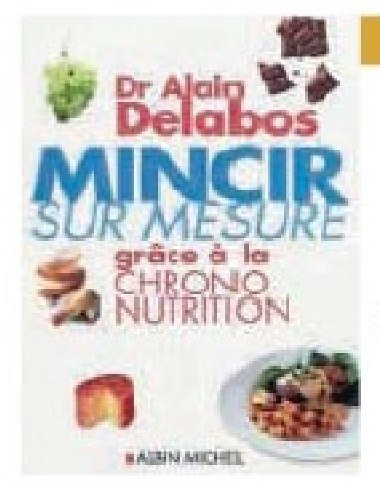
SPIRITUALITÉ

1	2	3
L'Âme du monde Frédéric Lenoir NiL, 2012	**Petit Traité de vie intérieure** Frédéric Lenoir Plon, 2010	**Qui est Dieu ?** Jean Soler Éditions de Fallois, 2012



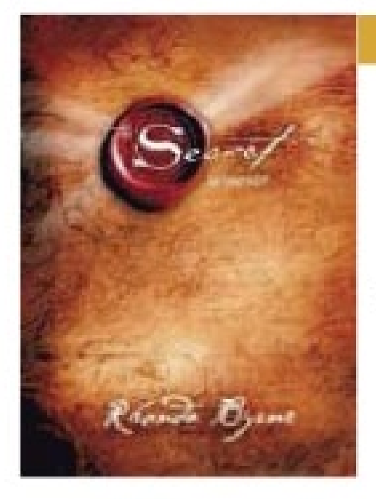
PHILOSOPHIE

1	2	3
L'Ordre libertaire Michel Onfray Flammarion, 2012	**Connais-toi toi-même** Lucien Jerphagnon Albin Michel, 2012	**Je t'aime à la philo** Olivia Gazalé Robert Laffont, 2012



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

1	2	3
Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition Alain Delabos Albin Michel, 2012	**Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi** Michel Odoul Albin Michel, 2002	**La Méthode Dukan illustrée** Pierre Dukan Flammarion, 2009



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

1	2	3
Le Secret Rhonda Byrne Un Monde différent, 2008	**Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même** Lise Bourbeau ETC, 2002	**J'arrête de râler !** Christine Lewicki Eyrolles, 2011



MENTALIST
Nouvelle saison,
nouvelles enquêtes...
Même joueur
©Warner Bros. Entertainment Inc.
PROCHAINEMENT
ON SE RETROUVE TOUS SUR
TF1

« j'ai eu la trouille de ma vie »

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle.



ISABELLE GIORDANO est journaliste de radio et de télévision. Dernier ouvrage paru : Martine, le destin ou la vie *(Grasset, 2011).*

1994 : Isabelle Giordano est « Madame Cinéma » sur Canal +, où elle fait de jolis scores d'audience. Loin de l'atmosphère parisienne de la chaîne cryptée, l'actualité gronde des échos de la guerre en Yougoslavie. Isabelle accepte alors de réaliser un documentaire à Sarajevo. Elle accompagne les équipes d'Action contre la faim, une ONG qui tente de venir en aide aux populations éprouvées... La journaliste veut comprendre quel feu sacré anime ces « fous » de volontaires de l'humanitaire. « À peine arrivée, j'ai fait connaissance avec Maria. Elle avait quitté un bon job en France, des amis, une famille, pour s'investir dans l'aide humanitaire d'urgence. En plein cœur de la désolation, elle gardait un optimisme à déplacer les montagnes ! J'ai d'emblée été épatée par la force intérieure de cette jeune femme. Les gens n'avaient rien pour se soigner, si peu à manger ? Elle enfilait son gilet pare-balles sans craindre les snipers, et fonçait. Je pense souvent à elle : je ne sais pas ce qu'elle est devenue. Son courage et sa foi en l'homme m'ont marquée. » À l'époque, Isabelle Giordano est plutôt habituée à rencontrer les stars de cinéma. « J'étais déstabilisée devant tant d'assurance et de générosité. Une nuit, ce fut épouvantable : le vacarme incessant des bombes si proches de nous. J'ai eu la trouille de ma vie. Au matin, Maria était toujours aussi enjouée. Il y a des rencontres que l'on n'oublie pas parce qu'elles vous apprennent l'essentiel : peu importe l'endroit du monde où l'on se trouve, seul compte l'acharnement que l'on met à vivre plus intensément. » De retour à Paris, la journaliste sent le décalage entre la vie généreuse, pleine de danger et d'adrénaline des volontaires humanitaires, et l'univers « parisiano-médiatique » parfois surfait et étouffant. **« Aux côtés de Maria, j'ai compris qu'une vie sans aider les autres est morne, qu'une existence sans empathie, curiosité et compassion n'a pas d'intérêt. »** Isabelle Giordano devient marraine de l'association Les Toiles enchantées, qui apporte le cinéma aux enfants hospitalisés ; puis, il y a cinq ans, elle crée sa propre association, Cinéma pour tous[1], qui organise projections et débats dans les quartiers défavorisés. Élevée dans un milieu catholique, la journaliste nourrit sa vie professionnelle et ses engagements d'une recherche spirituelle authentique. « Je me suis constitué une philosophie enracinée dans le catholicisme de mon enfance mixé avec la spiritualité bouddhiste, que j'ai approchée en pratiquant le yoga, et la religion juive. Je lis beaucoup d'ouvrages sur l'histoire des religions, des biographies de saints et de mystiques. À mes débuts à la télé, j'étais un peu perturbée par ce monde médiatique suragité, et je suis allée suivre des cours du soir au Centre Sèvres, la faculté de théologie des jésuites, à Paris. Cela m'a aidée à me recadrer. J'en garde un goût prononcé pour la Bible, qui est tout de même le scénario de cinéma le plus incroyable ! »

1. lestoilesenchantees.com et www.cinemapourtous.fr.

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles* (Médiaspaul, 2012).

Retrouvez la rubrique de **Bertrand Révillion** sur **www.psychologies.com.**

ED ALCOCK


HERMÈS
PARIS